يەكەمین گۆڤاری كارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی لە كوردستاندا

بڕیار

11

سالی یەکەم - نیسانی 2009

مانگانەیەكی تایبەتە بە كارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

بیركردنەوە، ڕێگەتە بۆ سەركردایەتیكردنی داهاتوو!



دەتەوێت ببیت بە چی؟

كێ زەنگۆڵەكە هەڵدەواسێت؟!

جگەرەكێشان واتە: مردنێكی لەسەرخۆ!

چۆن ئامۆژگاری منداڵەكەت دەكەیت؟

The first Magazin Especializined in Management and Human Development in Kurdistan

بریار لە پیشانگای چوارەمی نێودەوڵەتی کتێبدا لە هەولێر ٢ - ١١ / ٤ / ٢٠٠٩



لــە ڕۆژانــی ٢ - ٢٠٠٩/٤/١١ گۆڤاری بریار بەشـداری کرد لە پیشـانگای چوارەمی نێودەوڵەتــی کتێــب لە شــاری هەولێــرو جێگایەکی دیــاری هەبوو لەو پیشــانگا نێودەوڵەتییەدا، وەك گۆڤارێکی کارگێری و گەشەپێدانی مۆدێرن.

جێگای ســەرنجە کە ئەمە یەکەم جارە گۆڤارێکی کوردی لە بەشـێکی تایبەت بە خۆیدا بەشداری وەها پیشانگایەك بکات.

لەو ماوەیەدا ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە دۆســتان و خوێنەرانی بریارو کەسایەتیە ڕۆژشــنبیری و کۆمەڵایەتی و سیاســیەکان و بەڕێوەبەرانــی دام و دەزگاکانی کەرتی گشــتی و تایبەت و چەندین ڕێکخراوی کۆمەڵگەی مەدەنی سەردانی بریاریان کردو خۆشحاڵی خۆیان دەربڕی، هاوکات دەرچوونی بریاریان بە زەرورەتێکی هەنووکەیی ئەمرۆی کوردستان لە قەڵەم دا، هەروەها جەختیان لەکاریگەری ئەم گۆڤارە کردەوە لەسەر ڕەوتی پێشکەوتن و گەشەپێدان لە کوردستاندا.

The first Magazin Especializined in Management and Human Development in Kurdistan

بریار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی – ساڵی یەکەم – ژمارە 11 - نیسان 2009

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەمەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

07705033131

پەیوەندییەکان

محەمەد هاشم

بەرزان ئەبوبەکر

دیزاین

جەمال دەروێش

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم تەلاری سلێمانی مۆڵ نهۆمی دووەم

بەرامبەر بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردە

3193946

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

هەولێر- شەقامی گوڵان

بەرامبەر دەزگای ئاراس

07504463230 07507658535

0662559165

بۆ پەیوەندیکردن بە بڕیارەوە

کەرکوک: ٠٧٧٠٨٥٦٣٧٢٤ هەڵەبجە: ٠٧٧٠١٩٣٣٩٦٧ - ٠٧٥٠١١٢٢٩٤٢٧

دەربەندیخان: ٠٧٧٠١٥٨١٠١٨ کفری: ٠٧٧٠١٥٦٦٨٧٦ کەلار: ٠٧٧٠٢١٠١٢٨٨

چەمچەماڵ: ٠٧٧٠٨٥٥٠٥٨٦ کۆیە: ٠٧٧٠١٥٤٩٧١٤ سۆران: ٠٧٥٠٤٥٠١٩٣٣

چۆمان: ٠٧٥٠٤٥٦٧٩٩٢ قەڵادزێ: ٠٧٧٠١٥٨٥٢٠١ ڕانیە: ٠٧٧٠٢٢٩٣٦٢٨

تیراژ: ٣٠٠٠ دانە

چاپخانەی سەردەم

شێخانی

ئەگەر رۆژانە گوڵێک بڕوێنین لەم کوردستانە
وڵات یەکپارچە دەبێتە باخچەی گوڵ و رێحانە

ئێوە گەورەن!





سەرنووسەر

ڕۆشنبیرانی لاو پۆل پۆل لە دەوری بڕیار کۆدەبوونەوەو بەتاسەوە دەهاتنە پێش، دەستی هەوڵدانو گەشەپێدانو گۆڕانی یەکە بەیەکەی ستافی گۆڤاری بڕیاریان دەگوشی، ئەم دیمەنە لە پێشانگای نێودەوڵەتی کتێب لە هەولێر کە لە بەرواری ٢-١١/ ٤ / ٢٠٠٩ ئەنجام درا، زۆر سەرنجی ڕاکێشام، وێڕای سەردانو دەستخۆشی کەسانی ئەکادیمیو پسپۆڕو بەهرەمەندو ناودارو دڵسۆزو ڕێکخراوو دەزگاکانی کۆمەڵگەی مەدەنی ئەم وولاتە شیرینە.

ئەم دیمەنە دڵخۆشکەرە نوێ کەرەوەو وروژێنەری ڕۆحو وزەی لاوانو دڵسۆزانو چاکخوازان بوو، سەلماندی کە ئەگەر ئێمە کارەکانمان ڕێکبخەینو کاربکەین بۆ گۆڕانو پەرەپێدان دەتوانین هەنگاوی باش بنێینو کاری گەورە ئەنجام بدەین، ئەگەر ئامانجە هاوبەشەکانمان دیاری بکەینو بەهاوکاری هەموومان کاری بۆ بکەین، هەموو چرکەیەك کە تێدەپەڕێت لە بەدیهێنانی ئەو ئامانجانە نزیکتر دەبینەوە.

خۆ ئەگەر هەر چاوەڕوانی کەسانی تر بینو خۆمان بێ هیچ پلانو بەرنامەیەك دەستەوسان دانیشین، ئەوا خۆمان بە دەستی خۆمان حوکمی بەرکەنارخستنی خۆمان دەردەکەینو دەکەوینە پەراوێزەوەو کەس گوێ بۆ داواکاریەکانمان ڕاناگرێت.

بەم کارەش وزەو تواناو بەهرەی داهاتی مرۆیی ئەم وڵاتە لە سەهۆڵبەندانی بێبەرنامەییو شەلەلی فیکریدا لە کار دەخرێت.

ئەم کارەش لە قازانجی گەندەڵیو دواکەوتووییدا تەواو دەبێتو دەبێتە گەورەترین بەربەست لە بەرامبەر گۆڕانو ریفۆرمدا.

ئێمە بە هەڵەشەییو تووڕەبوونو بێزاریو ڕاکردن لە واقیعو نەفرەتکردن لە تاریکی، بێ ئەوەی هەوڵی دیاریکردنی کێشەکان بدەینو چارەسەریان بۆ دیاری بکەین، هیچ ناکەین بە هیچو دەبینە مایەی گاڵتەجاری لای نەوەکانی ئێستاو دوای خۆمان!!

بێ ڕەچاوکردنی سوننەتی گۆڕانو گرتنەبەری ڕێبازی گەشەپێدانو بەرەو پێشبردنی ئاستی بیرکردنەوەو تێگەشتنو ڕۆشنبیریو ڕوانینی خۆمانو دەوروبەر گۆڕان دەبێتە سەراب.

ئەوەی لەسەر ئێمەیە چاوەڕوانی کەس نەکەین!

خۆمان یارمەتی خۆمان بدەین، نەك چاوەڕوانی یارمەتی کەسانی تر بکەین!

خۆمان دەستی یارمەتی بۆ یەکتر درێژ بکەین نەك چاوەڕێی دەستی یارمەتی کەسانی تر بکەین.

سەرەتا گۆڕان لە خۆماندا بەرپا بکەین، ئەوسا دەتوانین هەموو جیهان بگۆڕین.

سەرەتا پێویستە بتوانین کۆنترۆڵی خودی خۆمان بکەین، پاشان بارودۆخ.

پێویستە سەرەتا بتوانین سەرکردایەتی خودی خۆمان بکەین! پاشان دەتوانین، داوای سەرکردایەتی بکەین.

پێویستە قوڵتر بیربکەینەوە، گۆڕینی ڕەنگێك، کەسێك، نابێتە مایەی گۆڕانی سەرتاسەری، پێویستە مرۆڤەکان بیرکردنەوەو ڕوانینیان بگۆڕێت.

پێویستمان بە پرۆژەی زۆر هەن بۆ گۆڕان، ئەم بارودۆخەی کە ئێستا ئێمەی تێدا دەژین لەدایکبووی چەند ساتێکی کورت نیە!

ئەمڕۆ خراپەکاری زێتر لە چاکخوازی بەرنامە سازی بۆ دەکرێت!!

بڵاوکردنەوەی گۆڤارێك، ڕۆژنامەیەك، کەناڵێکی تەلەفزیۆنی، دەزگایەکی خێرخوازیو هۆشیاری، سەنتەرێکی ڕووناکبیری، ڕێکخراوێکی گەشەپێدانی مرۆیی، هەریەکێکیان بنەمایەکی گۆڕانو پێشکەوتنن.

با هەریەکێك لە ئێمە بە ئەرکی خۆی هەڵسێت، با ئەو کارە بکات کە دەتوانێت، با هەریەکێك لە ئێمە شوێنی خۆمانو کاری خۆمان بزانین!

باهەموومان بەدڵسۆزیو خۆشەویستییەوە بۆ ئەم وڵاتە کاربکەین!

با لە پێناو ئامانجە هاوبەشەکانماندا دەست لە ناو دەست شەو بخەینە سەر ڕۆژ بێ وچان لە هەوڵدان نەوەستین!

با ئیتر داوای هەموو شتێ لە خۆمان بکەین، ڕەخنەمان لە هەرشتێك هەیە خۆمان لەوە باشتر دروست بکەین!

با بۆ هەموو شتە نێگەتیڤەکان ئەلتەرناتیڤمان هەبێت، نەك هەر لە دوورەوە پلارو توانج بگرین!

بەڵێ بۆ سیستەمی مۆدێرنو ئامانجدارو پێشکەوتووخواز لە هەموو بوارەکانی خوێندنو ڕاگەیاندنو پەروەردەو پەرەپێدانو وەبەرهێناندا!!

بەڵێ بۆ سوودوەرگرتن لە سەروەتو سامانی مرۆیی، پێش کانزاو پارەو سەرمایە مادییەکان!

بەڵێ بۆ نەوەیەکی هۆشیارو خوێندەوارو خاوەن ئامانجو بەرهەمهێنو خاوەن توانا!

بەڵێ بۆ سەربەخۆیی تاکی کورد.

بەڵێ بۆ وڵاتپەروەریوخزمەتکردن.

بەڵێ بۆ ڕاگۆڕینەوەو دایەلۆك و گوێگرتن لەیەکتری.

بەڵێ بۆ گۆڕانوپیشکەوتن.

کارگێڕی بە گوفتار

هیچ کەسێك لەو خواردنە باشتری نەخواردووە کە بەرهەمی کارو هەوڵدانی دەستی خۆیەتی.

(پێغەمبەر محەمەد) (د.خ)

سوێند بەخوا ئەگەر زانیبام خواردنەوەی ئاوی سارد لە مەردایەتیم کەم دەکاتەوە، بە درێژایی ژیانم نەمدەخواردەوە.

(شافیعی)

ئەوەی دەتەوێت بە توندوتیژی بە دەستی بهێنیت، دەتوانیت بە خەندەیەك بیگەیتێ.

(جۆرج ستیوارت)

جیهان کامێرایە، تکایە خەندەیەك.

(پەندێکی ئەمریکی).



دڵی پیاوی دەوڵەت دەبێت لە مێشکیدا بێت!

(ناپلیۆن)

یارمەتی خۆت بدە، خوداش یارمەتیت دەدات!

(سوفوکلیس)

کاتێك کاتژمێرێك کات بە زایە دەدەم، هەست دەکەم دزیم لە هەموو مرۆڤایەتی کردووە!

(باستور)

خواردنەکەت دوا بخە بۆ سبەی، بەڵام کارەکەت دوا مەخە!

(پەندێکی کوردی)

کارگێڕی به چیرۆك



لـه كاتێكـدا كۆمەڵێـك سـەرباز لە نمایشـێكدا بــە یەكێك لە شــەقامەكانی شـاردا رادەبوردن ، دەنگی هاوارێك لە ناو جەماوەردا بەرزبووەوە: راوەستن، رێگاتان لێ ونبووە! ئەم رێگایەی ئێوە گرتوتانەتە بەر تەنها بەرەو سـەرابو چارەنووسێكی خەتەرناكتان دەبات.

كاروان وەستاو خەڵكی ترس دایگرتن، وتیان: (بـەڵام ئەمە چـۆن روو دەدات؟) هەموو تەماشـای پێشەوەیان كرد، بینیان سـەرۆكەكەیان رێگـا دەبڕێـت بـەرەو پێشەوە بەوپەڕی لوت بەرزیو لە خۆبایی بوونەوە.

كاتێـك ئەو دیمەنەیـان بینی هەموو گوتیان: بێگومان سـەرۆك بە ئاراسـتەی تــەواودا دەڕوات، بۆیە وا بــە متمانەیە! لەبەرئەوە بەدوایدا رێگایان گرتە بەر.

بەڵامسەرۆكیقەشەنگهەڵوێستەیەكی كردو لە رووخسـاریدا نیشـانەی ترسو نیگەرانیو دڕدۆنگی دەخوێنرایەوە.

ئاورێكی بۆ لای دواوە دایەوەو لە خۆی پرسی (ئایا من لە خەودام یا واقیع؟).

بێگومـان من بە ئاراسـتەی راسـتدا دەڕۆم، ئەی نابینن ئەم ژمارە بێ شـومارە لە خەڵكی شوێنم كەوتوون، ئەگەر نا چۆن شوێنم دەكەوتن.

ئەویـش لەگەڵ سـەربازەكانیدا وەكو سـەركردەیەكی بـێ وێنە پێشـەوایەتی كردنـی بـەرەو كەندەڵانـی تیاچـوونوماڵوێرانی.

لەم چیرۆكەوە فێردەبین كە:

١- نابێت شوێنی زۆریو بۆری بكەوین.

٢- راستی تەنها لەگەڵ زۆرینەدا نییە، هەندێك جار رای كەسـێك راسـتەو رای هەزارانیش هەڵەیە.

٣- سـەركردە ئـەو كەسـە نییـە كە كۆمەڵێـك كەس شـوێنی كەوتـوون، بێ ئەوەی بزانن بەرەو كوێیان دەبات.

٤- ملهوریو لە خۆبایی بوونو متمانەی كلۆر نیشانەی سەركردەی سەركەوتوو نین.

٥- سەركردەی بێ ئامانج، سەربازی بێ بەرنامە، هەر دوولا بەرەو هەڵدێر هەنگاو دەنێن.

٦- نابێت هەڵەو نەزانـی خۆمان بخەینە ئەستۆی كەسانی تر، چونكە كاتێك چارەنووسی رەش دەبێت، ئەم قسانە دادمان نادات.

٧- تـۆ خـۆت بەرپرسیاری لـە كردەوەكانت، دەبێت خۆشت ئەنجامەكانی هەڵگریت، وەكو هەردی شاعیر دەڵێت:

بەدەستی خۆت كە جامت خستە سەر لێوت غەشیمانە

ئەگـەر ژەهریشـی تێدابـوو گوناهی خۆتە بیزانە.

٨- پێویسـتە ئەوە بزانـین كە هەموو كات رێكەوتنی هەموومان لەسـەر كارێك مەرج نییە كارێكی باش بێت.

بیرکردنەوە، ڕێگەتە بۆ سەرکردایەتیکردنی داهاتوو!

و: دڵشاد موحەممەد

پێناسەکانی بیرکردنەوە: جۆراوجۆرن و تاکە پێناسێکمان نییە کە جێی ڕەزامەندی بێت، لەبەرئەوەی زۆربەی پێناسەکان لایەنێک لە لایەنەکانی بیرکردنەوە دەگرنە خۆو باسی لێوە دەکەن.

هەندێک بیرکردنەوە بە چالاکییەکی عەقڵی وەسف دەکەن و دەڵێن: «بەشێوەیەکی گشتیی، بیرکردنەوە بریتییە لە هەر پرۆسەیەکی عەقڵی بەبێ لەبەرچاوگرتنی بە ئاکام گەیشتن» ئەوەش پێناسێکی ڕاستودروستە، لەبەرئەوەی هەموو شتێک دەگرێتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێناسێکی تەواو و کامڵ نییە.

لەلایەکی ترەوە هەندێک پێناسی تر، بیرکردنەوە وەسف دەکات بەوەی «ڕەچاوکردنی ژیری و زاڵکردنی عەقڵە»و دەڵێت: «بیرکردنەوە پرۆسەیەکی زەینییە لەپێناو ملکەچکردنی هەڵوێستەکان بۆ بنەماو پرەنسیپە عەقڵییەکان و هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئاکامێکی پەیوەست و پەیوەندیدار بە کۆمەڵێک شتی دیاریکراوو تایبەتەوە»، بەڵام ئەم پێناسەیەش هەر کەموکورتەو تەنها دیاردەیەک دەگرێتەوە.

بەڵام ئێمە ئەم پێناسەیە هەڵدەبژێرین بۆتان کە دەڵێت: «بیرکردنەوە بریتییە: لە بەدواداچوونێکی لێکۆڵەرەوە بۆ ئەزموون و پسپۆڕیی و توانستەکان لەپێناو مەبەست و ئامانجێکدا»... جا دەکرێت ئەو مەبەستە، تێگەیشتن بێت یان بڕیاردان، یا نەخشەکێشان و پلاندانان یا چارەسەریی گرفتەکان بێت، حوکمدان لەسەر شتەکان یا ئەنجامدانی کارێک بێت، هەستکردن بە خۆشی و شادیی یان ئەندێشەو خەیاڵی سەرشێتانە یا ڕۆچوون و نغرۆبوون بێت لە زیندەخەوندا....هتد.

بۆچی پێویستە بیرێکی نوێ لە (بیرکردنەوە) بکەینەوە؟

ژیانی ئێمە بریتییە لە بڕیاردان، بڕیاردەدەین بڕۆین بۆ فڵانە شوێن، تا فڵان جۆری خواردن بخۆین یان فڵانە جۆری خواردنەوە بخۆینەوە... بۆ ئەوەی فڵانە شت بکڕین یا ئەو پۆشاک یان ئەمیان لەبەربکەین.

بڕیارگەلێ لەوە قوڵتر و فراوانتر لە ئارادا هەن، وەک ئەوەی بازرگانی بە شمەک و کەرەستەیەکی دیاریکراوەوە بکەین، یان لە بوارێک لە بوارەکاندا پسپۆڕیی و شارەزایی پەیدا بکەین... هتد.

ئەو جۆرە بڕیاردانانەشمان وەستاوە لەسەر ئاستی زانیارییەکان، بەڵام زانیارییەکان بە تەنها بەس نین بۆ بڕیاردان، بۆیە ئێمە پێویستمان بە بیرکردنەوە هەیە بۆ ئەوەی:

* کەڵک و سوود لە زانیارییەکان وەربگرین.
* پۆلێنی زانیارییەکان بکەین.
* مامەڵەو هەڵسوکەوت لەگەڵ زانیارییەکانی داهاتوودا بکەین.
* زانیارییەکان بەرەو پێش بەرین و گەشەیان پێبدەین.

کەواتە: زانیارییەکان بەتەنها بەس نین بۆ ڕاییکردنی ئێستاو دروستکردنی داهاتوو، بۆیە ئێمە پێویستمان بە بیرکردنەوە هەیە.

ئایا زیرەکیی و بیرکردنەوە یەک شتن؟

باوەڕبوون بەوەی (زیرەکیی و بیرکردنەوە یەک شتن) پەلکێشمان دەکات بەرەو ئاکامگەلێکی هەڵەو ناڕاست وەک:

١- ئەو کەسانەی ئاستی زیرەکییان بەرزو زۆرە، پێویستیان بەهیچ جۆرە مەشق و خۆڕاهێنانێک نییە لەسەر بیرکردنەوە، چونکە بەشێوەیەکی خۆرسی (تلقائی) بیرمەندن.

٢- ناتوانرێت و ناکرێت هیچ کارێک بکرێت لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە ئاستی زیرەکییان نزم و کەمە بۆ ئەوەی بیرکردنەوەیان بەرەو پێش ببرێت و گەشەی پێبدرێت، لەبەرئەوەی گۆڕین و کردنی ئەو جۆرە کەسانە بە کەسێکی بیرمەند شتێکی مەحاڵ و ئەستەمە.

بیرکردنەوە چەندین شێوازی جۆراوجۆری هەیە، لەوانە:

١- بیرکردنەوەی ئاسایی:

هەندێک جاریش پێیدەوترێت بیرکردنەوەی (بنەرەتی، سەرەتایی، خاو)، بەجۆرێک کە هیچ ڕەوت و ئاراستەیەکی دەستکرد بەدیناکرێت بۆ دەستوەردانە شێوەکانی بیرکردنەوەی سەرەتایی، هەروەها بەهۆی ڕەوتی سروشتییەوە چالاکی زۆرو زەوەندە دەبێت.

خاسیەتەکانی بیرکردنەوەی سروشتی بریتییە لە:

دووبارە بوونەوە، گشتگیری و لایەنگیریی، بیرنەکردنەوە لە جوزئیات و بیرکردنەوە لە شتە گشتییەکان، خەون و ئەندێشەو خەیاڵیی زگماکی، ئەگەری تووشبوون بە هەڵەی لێدەکرێت.

٢- بیرکردنەوەی لۆژیکی:

خۆی لەو چاکسازییانەدا دەنوێنێت کە بەسەر ڕێگەی بیرکردنەوەی سروشتییدا هاتووە، لە میانەی هەوڵدانی جددی بۆ سەپاندنی هەژموون بەسەر زیادە ڕۆییەکانی بیرکردنەوەی سروشتی یان زگماکی، ئەویش لە ڕێگەی دانانی کۆسپ و تەگەرە لەبەردەم ڕێڕەوەکانی بیرکردنەوەی سروشتیی سەرەتایی.

دانانی وشەی (نا) لەبەردەم بیرکردنەوەی سروشتییدا، مرۆڤ ناچار دەکات شوێنی ڕێگەکانی تر بکەوێت، لەبەرئەوە بیرکردنەوەی لۆژیکی بە چەند قۆناغێک دەکەوێتە پێش بیرکردنەوەی سروشتییەوە، ئەگەرچی کۆمەڵێک کۆت و بەند دەسەپێنێت بەسەر پرۆسەی کەڵک وەرگرتن لە زانیارییە لاواو ڕەخساوەکان، هەروەک چۆن بوار نادات بە ڕوودانی گۆڕانی فیکریی پێویست بۆ گێڕانەوەی بەکارهێنان یان ڕێکخستنەوەی زانیارییە ڕەخساوەکان، پاشانیش هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ هەڵوێستەکانی داهاتوودا، ئەوەش بە لەبەرچاوگرتنی ئەو فۆرم و شکڵە فیکرییە دیاریکراوانەی دەستەبەری دەکات.

٣- بیرکردنەوەی بیرکارییانە:

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە، بەکارهێنانی هاوکێشە پێشتر ئامادەکراوەکان و پشت بەستن بە ڕێساو بنەماو هێماو نیشانەو تیۆرو بەڵگەکان دەگرێتەوە، بە جۆرێک خۆی لە چوارچێوەو بۆتەیەکی فیکریی وادا دەنوێنێت کە کۆنترۆڵی پەیوەندیی نێوان شتەکان دەکات... بە پێچەوانەوەی هەردوو ڕێگەی بیرکردنەوەی سروشتی و لۆژیکییەوە، خاڵی دەستپێک لە هاوکێشەو هێماکاندا مەڵاس و حەشاردراوە...

تەنانەت پێش دەستەبەرکردنی زانیارییەکان، ئەو کەناڵانەی پێشوو (هاوکێشەکان، هێماو نیشانەکان) بەپێی شێوازێکی بیرکارییانەی پێشتر ئامادەکراو، رۆیشتنو تێپەڕینی ئەو زانیارییانە پێیاندا ئاسان دەکات.

ئایا بیرکردنەوەی بیرکارییانە خەوشو کەموکوری هەیە؟

پێش وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە، پێت چۆنە هەولی شیکارکردنی ئەم دوو مەسەلەیە بدەیت؟

مەسەلەی یەکەم: پارچەیەك نەستەلە پێکدێت لە (٣٢) پارچەی بچووك (هەشت پارچەی درێژو چوار پارچەی پان).. داوات لێکراوە نەستەلەکە دابەش بکەیت بەسەر ئەو پارچانەدا، ئایا کەمترین ژمارەی پارچەو لەتکردنی پێویست چەندە تا نەستەلە گەورەکە دابەش بکرێت بەسەر (٣٢) پارچەی بچووکدا؟

مەسەلەی دووەم: لەنێو یاریزانانی کۆمپانیایەك (١١١) یاریزان هەڵبژێردران بۆ ئەوەی بەشداریی بکەن لە پێشبرکێیەکی شەترەنجدا کە کۆمپانیاکە سازی دەکات، تۆش داوات لێکراوە ژمارەی ئەو یارییانە دیاریی بکەیت کە پێویستە ئەنجام بدرێن بۆ دیارییکردنی یاریزانیی براوەو سەرکەوتوو، ئەمەش بەمەبەستی گرتنەبەری رێوشوێنی پێویست بۆ ئەنجامدانی پێشبرکێی شەترەنج لەگەڵ یەکێك لە ئوتێلەکاندا، ئایا پێویستمان بە چەند یاریی هەیە بۆ ئەوەی بگەینە هەڵبژاردنی یاریزانی براوە لە پاڵەوانێتییەکەدا؟

با ئێستا پێکەوە خەوشو کەموکورتییەکانی بیرکردنەوەی بیرکارییانە تۆماربکەین:

١- ئاکامی بیرکردنەوە پەیوەستە بە پێدراوەکانی هێماو هاوکێشەکان، دواتریش تاك بەلایەوە قورسو گران دەبێت لە قالبو چوارچێوەی بیرکارییانە دەربچێت، ئەوەش رێگەیەکە بۆ چارەسەری گرفتو کێشەیەك کە رەنگە پێویستیی بەو رێگەیە نەبێت.

٢- رەنگە بەکارهێنانی شێوازیی بیرکردنەوەی بیرکارییانە بەکەڵكو سوودبەخش بێت بۆ مامەڵەو هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ شتەکاندا، بەڵام جێبەجێکردنی ئەو شێوازە بەسەر تاکەکاندا پێدەچێت سوودو کەڵکی نەبێت.

٤- بیرکردنەوەی داهێنەرانە:

ئامانجو مەبەست لە بیرکردنەوەی داهێنەرانە بریتییە لە رووبەڕووبوونەوەی هەڵەو کۆتو بەندەکانی زاکیرەو بیرکەوتنەوە، ئەو هەڵانەی دەبنە هۆی بەکارهێنانی نادروستی زانیارییەکان، ئەو کۆتو بەندانەی کە دەبنە لەمپەرو رێگر لەبەردەم ئەو شێوە بەکارهێنانەی بۆ زانیارییە رەخساوەکان مومکینو گونجاوە.

بیرکردنەوەی داهێنەرانە بۆچی؟ هەر شێوازێك لە شێوازەکانی تری بیرکردنەوە، کۆمەڵێك خەوشو سلبیاتی هەیە، بۆ نموونە:

* بیرکردنەوەی سروشتی: هەڵەو خەوشی لایەنگرتنو گشتاندنی تێدایە.

* بیرکردنەوەی لۆژیکی: بەکاردەهێنرێت بۆ دوورکەوتنەوە لەو هەڵانە، بەڵام رێگەی بەدیهێنانو هێنانە کایەی بیرۆکەی نوێمان پێنادات.

* بیرکردنەوەی بیرکارییانە: لە هەڵەو کەموکورییەکانی بیرکردنەوەی سروشتی دوورمان دەخاتەوە، بەڵام شێوازەکانی بیرکردنەوە گەشە پێدەداتو زیاتر تەرکیز دەکاتە سەر قالبو چوارچێوە نەك ناوەڕۆك.

ئێمە دەتوانین رووبەڕووی هەموو ئەو هەڵەو کۆسپو تەگەرانە ببینەوە، بە بەکارهێنانی شێوازی بیرکردنەوەی داهێنەرانە کە بەم خاڵانەی خوارەوە دەناسرێتەوە:

١- دەستەبەرکردنو خستنەگەڕیی چەندین بەدیل بۆ چارەسەرکردنی گرفتێك.

٢- دوورکەوتنەوە لە یەك بەدوایەکدا هاتنو زنجیربەندی لۆژیکی.

٣- دوورکەوتنەوە لەپرۆسەی پەسەندێتی جیاکاریی و هەڵبژاردن.

٤- دوورکەوتنەوە لە شێوەی تەقلیدیی فیکری.

٥- راستو رێککردنەوەی ئاگایی و هۆشیاریی رووەو ئاراستەیەکی فیکریی نوێ.





چەند مەرجێك بۆسەرکەوتنی فەرمانبەر لە وەزیفەکەیدا

وەرگێڕانی/ محەمەد مێرگەیی

وەزیفە یەکێکە لە گرنگترین شێوەکانی کارکردن کە زۆربەی خەڵك لە ژیانیاندا مومارەسەی دەکەن، ئینجا چ لە فەرمانگە حکومییەکان بێت، چ لە کۆمپانیا گشتیو دەزگا تایبەتییەکان بێت. چەند مەرجو هۆکارێك هەن کە پێویستن بۆ سەرکەوتنی تۆی فەرمانبەر لە وەزیفەکەتدا، ئەوانیش بریتین لەمانەی خوارەوە:

١- دڵنیابە لە گونجانو سازبوونت لەگەڵ کاری فەرمانبەرییەکەتدا کە پێی هەڵدەستیت، هەروەها ئارەزووبوونت لێی، چونکە ئەگەر کارکردن لە هەر وەزیفەیەکدا گونجانو ئارەزووی لەگەڵدا نەبێت، ئەوا مرۆڤ ناتوانێت بەخشینو داهێنان بەرپابکات، هەروەها سەرکەوتنیش لە وەزیفەدا بەدی نایەت.

٢- بۆ بەڕێوەچوونی کار، دەبێت لێهاتوویی پێویست، بوونی هەبێت. چونکە هەموو کارێك تایبەتمەندییەتی خۆی هەیەو پێویستە کەسی ئەنجامدەری کارەکە پێی ئاشنابێت، یەکەم لەلایەنی تیۆرییەوە، دووەم بە مەشقکردن.

٣- سوود لە شارەزایی ئەوانە وەربگرە کە لە کارەکەدا لە تۆ دێرینترن، تەنانەت ئەگەر ئاستی خوێندنو بڕوانامەشیان لە ئاستی خوێندنو بڕوانامەی تۆ نزمتربێت، شارەزایی پراکتیکی بایەخو گرنگی خۆی هەیە لە کاردا.

٤- لەو کێشەو گرفتانەی دێنەپێشت، ڕاوێژ بە بەرپرسەکەت بکە، ڕادەی پێشکەوتنت لە کاردا بخەرە بەردەمیو بە باشی گوێ لە ئامۆژگارییەکانی ڕابگرە، هەروەها بەردەوام چەند مەوعیدێکی دیاریکراوت لەگەڵیدا هەبێت.

٥- با پەیوەندی ڕێکوپێکت هەبێت لەگەڵ ئەو کارمەندانەی کارت لەگەڵدا دەکەن، ئەمەش بۆ چاودێریکردنی کاروباری کارو ئاشنابوون بە گیروگرفتەکانو هاوکاریکردنیان لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا، هانیانبدەو بیروڕای بنیاتنەر بخەرە بەردەمیانو یارمەتیان بدە لە جێبەجێکردنیان.

٦- ڕۆژی کارکردنەکەت دابەش بکە بەسەر ئەو ئەرکانەی کە پێویستە ئەنجامیان بدەیت، با ئەم دابەشکردنە بەشێوەیەکی چەسپاو بێت تاوەکو ئەوانەی مامەڵەت لەگەڵدا دەکەن سوودی لێوەرگرن، بۆ نموونە دەکرێت ڕۆژی کارکردنت لە نێوان ئەم کارانەدا دابەش بکەیت:

کاتێك بۆ خستنەروو و دیراسەکردنی مامەڵەو ڕاپۆرتەکان، با ئەمەش لە سەرەتای دەستپێکردنی کاردا بێت. پاشان چاوپێکەوتنی هاوڵاتیانو مراجعەکانی بەدوادابێت، ئەمە ئەگەر هاتوو شێوەی کارەکەت ئەمە بخوازێت. ئینجا مەوعیدی کۆبوونەوەکان لەگەڵ فەرمانبەران یان کارمەندان یان پێشوازییکردنیان یاخود چاوپێکەوتنی بەرپرسەکانت لە کاردا، ئینجا وەڵامدانەوەی پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان، با کۆتاییەکەش بریتی بێت لە سەردانکردنی شوێنو مەیدانی کار، ئەگەر دەزانیت کارەکەت پێویستی بەمە هەیە.

دەکرێت مرۆڤ بۆردێك لەسەر دەرگای ژوورەکەی هەڵبواسێتو تێیدا بەرنامەی کاری ڕۆژانەی خۆی بە گوێرەی کاتژمێرو خولەك دیاری بکات (لە لای ئێمەدا دەکرێتو گونجاوە بەڕێوەبەرەکان زیاتر پەیرەوی لەمە بکەن)، بەشێوەیەك کە کەسانی پەیوەندیدار بزانن کەی دەتوانن و بۆیان هەیە بچنە لای، چ کاتێکیش ناتوانن، ئەم نموونەیەش مەرج نییە سەپێنراو بێت، چونکە دەکرێت ئەمە لە کارێکەوە بۆ کارێکی تر جیاوازی هەبێتو بگۆڕێت.

٧- پسپۆڕانی زانستی کارگێڕیو ئیدارە دەڵێن: ڕێکوپێکیو توندوتۆڵی لە کارداو بایەخدان بە وردەکارییەکانی، هەروەها چاودێریکردنی تا دەگاتە کۆتاییەکەی، ئەمانە بریتین لە سیێانەی پوختیو باشی (ئیتقان) لە کاری فەرمانبەرییو وەزیفەدا، ئەمە ئەگەر بەشێوەیەکی هاوسەنگ وەربگیرێن، واتە بەبێ درێغیکردن لە یەکێکیان یان زیادەڕۆییکردن تیایاندا.

٨-تۆ خۆت پێشەنگبە بۆ ئەوانەی لەگەڵتدا کاردەکەن لە دەستپاکیو ڕاستگۆییو دادوەریو پابەندبوون بە دەوامی فەرمییو جێبەجێکردنی یاساکانی دەزگاکەو کارلێککردنی پۆزەتیڤانە لەگەڵیاندا.



هەڵەی کارگێڕی

پشتیوان سید

کۆمەڵێک لەو هەڵانەی لایەنی بەڕێوەبەر لە بواری کارگێڕیدا دەخەینە روو بەو هیوایەی کەببێتە ئاگادارکردنەوەیەک: داواکارین وەک دیارییەک لێمانی وەربگرن:

١- ئەو بۆچوونە هەڵەیەی کەوا دەزانن کە بەیەک لایەنە کاری بەڕێوەبردن ئەنجام دەدرێت، بەبێ بەشداریکردنی کەسانی تر کە هاوپێچن لەکارەکەدا، چونکە بەڕێوەبردن پرۆژەیەکی گشتییە.

٢- پشت بەستنی بەڕێوەبردن لەسەر شێوازی ئەمرو نەهی، کەئەم شێوازە گونجاو نییە بۆ بەڕێوەبردن.

٣- بەڕێوەبردن لەناو نوسینگەدا، بەپشت گوێخستنی لایەنی مەیدانی، کە ئەم رێگایە کۆتای پێهاتووە لە بەکارهێنانیدا لەهەموو لایەنەکانی بەڕێوەبردندا، واپێویست دەکات کە بەڕێوەبەر ئاگاداری دەرەوەی نوسینگەش بێت.

٤- هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسانی تردا وەکو منداڵ، وا باشترە ئەوەی کە بەدەستی هێناوە یەکسەر پێی نەبەخشرێت، یان لەکاتی روودانی هەڵەیەکدا راستەوخۆ لێی قەدەغەنەکرێت، بەڵکو دەبێت فاکتەرەکە بۆ هەردوو دیوەکە دیاری بکرێت، پاشان ئەنجامی هەڵەکە یان دەست خۆشیەکە وەربگرێت.

٥- پشت گوێخستنی داهێنانەکانو کارە باشەکان، کە لەم هەلومەرجەدا واپێویست دەکات هان بدرێنو پاڵپشتیان بکرێت بەرەو باشترو داهێنانی زیاتر.

٦- بەکارهێنانی ترسو تۆقاندنو هەرەشە وەک ئامارژەیەک بۆسزادان، یان دەستەواژەی رەقو ناشیاو، کە جگە لەو رێگایە دەتوانرێت زۆر باشترو سەرکەوتوانەتر دەستەواژەی شیرینی وەک هاورێیەتیو دۆستایەتی بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی بوارەکەی بەکاری بهێنێت.

٧- بوونی یەکسانیەک کە دەبێتە بناغە بۆ ستەمکردن لە خاوەن بەهرەکان، لەگەڵ ئەوەشدا دادپەروەریمان هەیە بەکار بهێنرێ بۆ پێدانی ئەرکو مافەکانیانو ئەو داوایانەی لەئەستۆیاندایە، کە هیچ دیاردەیەکی ستەمی تیادا بەدی ناکرێت، بۆیە پێویستە جیاوازی بکرێت لە نێوان یەکسانیو دادپەروەریدا بۆ بەڕێوەبردن.

٨- گەرانەوە بۆ بەکار هێنانی سۆزداریو بەزەیی بەشێوەیەکی سەرەکی، بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دەبێت بەشێوەیەکی لاوەکی ئەم دوو دەستەواژەیە بەکار بهێنێتو نابێت کاریگەری هەبێت لەسەری.

٩- هەڵەی زۆربەی بەڕێوەبەرەکان لێرەوە دەردەکەوێت کەپشت نابەستن بەنواندنی ئەوکارەی کە مەبەستیانەو داواکراوە لەسەریان، بەڵکو پشت بەکەسێک دەبەستن لە یەکەی کارەکەدایە، کە ئەمە هۆکارێکە بۆ کەموکورتی لەجێبەجێکردنی مەبەستەکەدا هەرچەندە ئەو کەسەش لێهاتوو بێت.

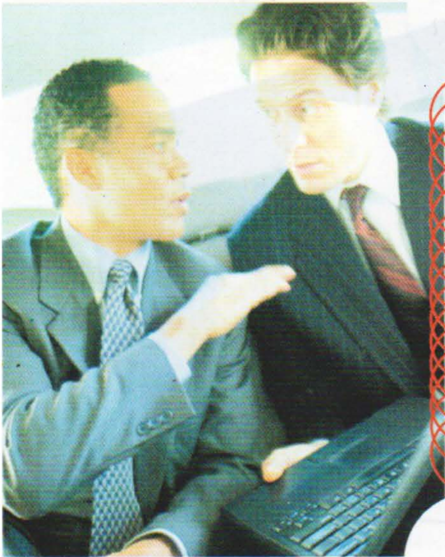
١٠- دەرکردنی بڕیارەکانی بەبێ ئەوەی هیچ وتووێژێکی لەسەر بکاتو هیچ دانیشتنێکی بۆ بکات، بەبێ گوێبیستن لەکەسانی تر واتە لەسەر بنەمایەک دەروات کە یەک لایەنەیە.

١١- دیاری نەکردنی کارەکان بەپێی ریزبەندیو گرنگیو پێویستی لە جێبەجێکردنیاندا، چۆن بێتە پێشەوە رەوانەیان دەکات.

١٢- بەکارنەهێنانی نەخشەو پەیرەو، واتە شکستی ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدات، کاری بێ نەخشە چاوەروانی هیچ سەرکەوتنێکی جەوهەری لێناکرێت.

١٣- بەکارهێنانی مەزاجی بەڕێوەبەر بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی، کە ناگونجێت بۆ بەڕێوەبردنی کاری گشتی.

١٤- لە بەرچاو نەگرتنی پاشەرۆژ، لە راستیدا هەرچی کاری ئەمرۆ دەکرێت دەبێت لەپێناو سبەینێو داهاتوودا بێت.



سکرتاریەت

زنجیرەی نۆیەم

کارامەیی پرۆسەی بەدواداچوون

نا/ عمر عبدالقادر

١/٢

بێگومان پرۆسەی بەدواداچوونی جێبەجێکردنی بریارو راسپاردەو داواکارییەکانی بەڕێوەبەر دەکەوێتە سەرشانی سکرتێر. رۆژانە بەڕێوەبەر هەڵدەستێت بەدەرکردنی چەندین بریارو راسپاردەو رێنمایی بە شێوەی نوسراو زارەکی، زۆر ئەرك‌و کاروباری لە ئەستۆیە کە بەدرێژای کاتی پێیانەوە سەرقاڵە، هەر بۆیە لە بەڕێوەچوونی کاروبارەکانیدا لە ئەنجامدانی بەدواداچوونی هەموو بەشە کارگێرییەکان‌و لایەنە دەرەکییەکان بەتەواوی پشت دەبەستێت بە بەڕێوەبەری ئۆفیسەکەی.

بۆیە لە بیرچوونەوەو گرنگی نەدانت بە پرۆسەی بەدواداچوونەکە، لەوانەیە تۆو بەڕێوەبەریش رووبەرووی سەرزەنشتێکی توند بکاتەوە، ئەمەش بەڕێوەبەر لەکەدار دەکات‌و رەنگە پلەو پایەکەی پێ لە دەست بدات، دامەزراوەکەشت لە کۆشش‌و کات‌و دارایيەکەیدا دووچاری زیانێکی راستەقینە ببێت.

چەمکی بەدواداچوون:

زۆربەی ئامانجەکانی بەڕێوەبەر لە رێگەی ئەو فەرمانبەرانەی کە لەگەڵیدا کار دەکەن بەدی دێن، کاتێك ئامانجەکان پەیوەست دەبن بە چەند خشتەیەکی کات بۆ دانراوەوە، بە ئەنجام گەیاندنی ئەو کاروبارانەی کە دەسپێردرێن بە فەرمانبەرانی خوار ئاستی دەسەڵاتی بەڕێوەبەر دووبارە پەیوەندن بەو خشتە کات بۆ دانراوەوە، دواکەوتنی هەر کەسێکیان لە جێبەجێکردنی ئەرکەکەیدا تەواوی کارەکە بەرەو دواکەوتن دەبات‌و دەبێتە کۆسپێك لە گەیشتن بە ئامانجە دیاریکراوەکانی سەراپای کۆمەڵەکە. لێرەوە پێویستی بەدواداچوون دەردەکەوێت بۆ ئەو کەسەی کە کاری پێ دەسپێردرێت، بۆ دڵنیابوون لە ئەنجامدانی کارەکەی لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا، ئەمەش بەشێکە لە کاری چاودێری کردن کە ئەرکێکی بنچینەییە لە ئەرکەکانی کارگێری کە سکرتێر لە بارودۆخی فەرمانبەری خۆیدا پرۆڤەیان (ممارسە) دەکات (سکرتێری جێبەجێکردن).

بابەتەکان لە رووی گرنگیان‌و ئاستر پێویستیان بە پرۆسەی بەدواداچوون جیاوازە. هەندێ کاروبار هەن دواکەوتنیان کاردەکاتە سەر کاروفەرمان، بەڵام هەندێ کاروباری تر هەن دواکەوتنیان کارناکاتە سەر کارەکان، بۆ نموونە دواکەوتنی پێدانی فۆرمی کێبەرکێ کردن لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا دامەزراوەو کۆمپانیاکەت بەرەو دوورکەوتنەوە لە بەشداریکردنی کێبەرکێکە دەبات، دواتر دەرفەتی گەیشتن بە بۆندی کارو پرۆژەیەکی نوێ لە دەست دەدات، بەڵام دواکەوتنی پێشکەشکردنی راپۆرتی فرۆشراوەکانی هەفتە هەمان زەرەرو زیانی لێناکەوێتەوە بەبەراورد بە زیانەکانی دواکەوتنی پێشکەشکردنی فۆرمی کێبەرکێ کردن، زۆربەی کارەکان پێویستە لە کاتێکی دیاریکراودا ئەنجام بدرێن‌و دواخستنیان دەبێتە هۆی لە دەستچوونی بەرژەوندییەکی تایبەت یاخود روودانی چەند زەرەرو زیانێك، وەك دواخستنی کرینی بلیتی فرۆکە لە کاتی دیاریکراوی خۆی دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنەوەی جێگە گرتنەکە. بۆ دەستەبەرکردنی ئەنجامدانی کارەکان لە کاتی خۆیدا ناچار دەبێت بەدواداچوون بکرێت بۆ ئەو کەسانەی کە هەڵدەستن بە جێبەجێکردنی ئەو کارانە بۆ دڵنیابوون لەوەی کە کارەکە بە پێی ئەو بەرنامەیەی بۆی دارێژراوە بەرێوەدەچێت، لە حاڵەتی دۆزینەوەی هەر رێگرو کۆسپێك کە کارەکە بەرەو دواخستن بەرێت ناچار دەبێت خۆهەڵقورتاندن هەبێت بۆ دوورخستنەوەی ئەو کۆسپ‌و رێگرانە، یاخود بۆ چاککردنی بەرنامەی جێبەجێکردنەکە بەمەرجێك دواکەوتن‌و زەرەرو زیانەکانی بەتەواوی لەناوبەرێت. لەم تێروانینەوە دەردەکەوێت کە سکرتێری جێبەجێ کردن بەرپرسە لە دیاریکردنی ئەو بابەتانەی کە دواداچوونیان پێویستەو دەبێت بەدواداچوونیان بۆ بکرێت، ئەمەش بە مەبەستی لە ناوبردنی زیانەکانی دواکەوتن.

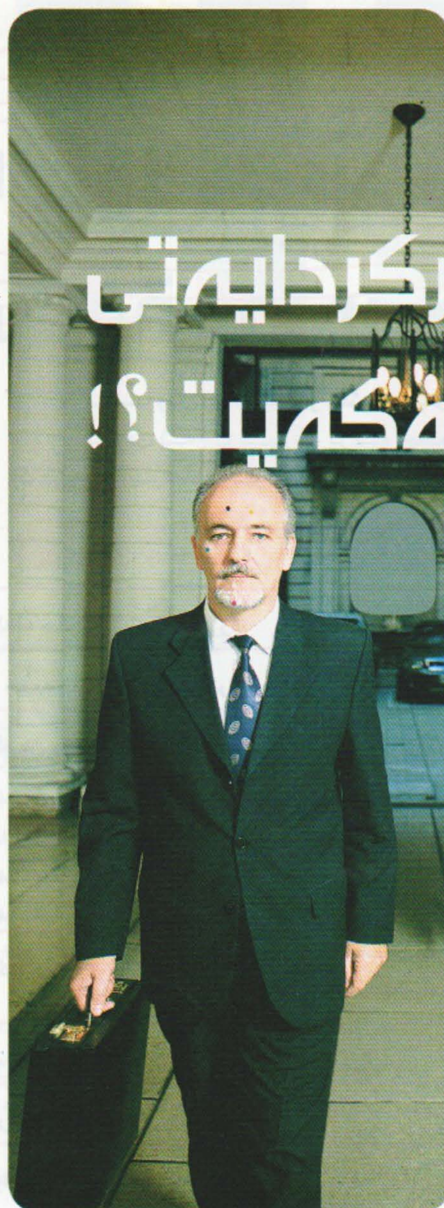
هەڵبژاردنی باشترین شێوازی بەدواداچوون:

رێوشوینەکانی جێبەجێکردنی کار بەپێی جیاوازی کارەکان جیاوازن، خەمی سکرتێری سەرکەوتوو ئەوەیە کە بتوانێت ئەو رێوشوێنانە دیاری بکات کە ئامانجە خوازراوەکانی پێدا تێدەپەرێت، چونکە دەکرێت لەبەر رۆشنایی ئەو رێوشوێنانە باشترین شێوازی بەدواداچوون هەڵبژێردرێت. دانانی رێوشوێنی گونجاو بۆ بەدواداچوونی هەر بابەتێك، دەخوازێت شێوازی رێوشوێنی پەیرەوکراوی هەربەشێك لە بەشەکانی دامەزراوەکە بزانرێت‌و پاشان دەبێت سکرتێر شارەزایی لەو رێوشوێنانەدا هەبێت یاخود پرسیار لە کەسی پسپۆر بکات دەربارەی رێوشوێنە پەیرەوکراوەکان‌و ئەو بابەتەی کە دەتەوێت بەدواداچوونی بۆ بکەیت گەیشتۆتە چ قۆناغێك، ئەگەر تێبینیت کرد لە هەر رێوشوێنێکدا دواکەوتن هەیە پێویستە تەداخول بکەیت بۆ تێپەراندنی کۆسپەکان بەڵام ئەگەر بارودۆخەکە جێگیر نەکرا پێویستە بۆ بەرێوەبەر بەرز بکرێتەوەو موعەرەزی دواکەوتنی بۆ روون بکرێتەوە، پاشان چاوەرانی راسپاردەی بەرێوەبەر بکرێت. ئەمە بەو گریمانەی کە بابەتەکە پەیوەندی بە ناوخۆی دامەزراوەکەوە هەبێت، بەڵام ئەگەر پەیوەندی بە دەرەوەی دامەزراوەکەوە هەبوو، ئەوا شێوازی بەدواداچوونەکە دەکەوێتە سەر سروشتی ئەو پەیوەندییەی لە نێوان دامەزراوەکەو لایەنی دەرەکیدا هەیە. جاروبار تەواوی بەدواداچوونەکە لە رێگەی بەکارهێنانی پەیوەندی تەلەفۆنییەوە دەبێت وەك بەدواداچوونی دڵنیابوون لە شوێن گرتنی فرۆکە، بەڵام هەندێ جار بەدواداچوونەکە لە رێگەی ئاگادارکردنەوە یان داوایەکی فەرمییەوە دەبێت وەك بەدواداچوونی کریاری هەمیشەیی کاتێك لە لایەن دامەزراوەکەتەوە ئاگادار دەکرێتەوە لە دانەوەی بری قەرزی نەدراو کە لە کاتی خۆی دواکەوتووە یاخود لێپرسینەوەی هاوردەکار لە هۆی دواکەوتنی هێنانی شمەك‌و کەل‌وپەل کە دەبوو بەپێی تایبەتمەندی‌و جۆری خواستی دامەزراوەکە بیهێنایە.

هونەری کۆبوونەوە

زنجیرەی یازدەیەم

چۆن سەرکردایەتی کۆبوونەوە دەکەیت؟!



سەرکردایەتی کردنی کۆبوونەوە کارێکی زۆر قورس و گران نییە، بەرەچاوکردنی رێنمایی و رێسا سادەکانی سەرکردایەتی کۆبوونەوە، دەتوانیت بە سانایی سەرکردایەتی کۆبوونەوەکانت بکەیت و لە هەموو ئەو گرفتانە خۆت بپارێزیت کە زۆر جار روودەدات و وا دەکات کە کۆبوونەوەکان تەنها مایەی کات بە فیڕۆ دان بن.

١- دەست بە کۆبوونەوەکەت بکە لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا:

لە کاتی دیاریکراویدا دەست پێ بکە با هەندێك لە بەشداربووانیش دواکەوتبن، چونکە کاتێك دەزانن کە هەندێك خاڵی گرنگیان لە دەست چووە، هەوڵ دەدەن بۆ جاری ئاییندە دوانەکەون. هاوکات مەگەڕێوە بۆ دواوەو خاڵەکان بۆ دواکەوتووەکان دووبارە مەکەرەوە، چونکە ئەگەر ئەو کارەت کرد ئەوا خەڵاتت کردون.

٢- پێشەکییەك دابنێ بۆ ئەو بابەتانەی کە باس دەکرێن:

سەرەتای کۆبوونەوەکە بە گفتوگۆیەکی کورت سەبارەت بە خشتەی کار دەست پێ بکە، تا دڵنیا بیت کە هەموو ئەندامان ئاگاداری خشتەی کارو ئامانج و مەبەستی کۆبوونەوەکەن.

٣- رێسا بنەرەتیەکان دابنێ و هەمیشە لەبەر چاوت بن لەو رێسایانەش:

* پەیوەست بە بە دەستپێکردنی کۆبوونەوە لە کاتی دیاریکراوداو هەروەها کۆتایی پێ هێنانیش لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا.

* با رێکەوتنێك هەبێت لەسەر ئەوەی کێ خشتەی کارەکان رێکدەخات.

* با تێگەیشتنێکی باش هەبێت سەبارەت بە شێوازی بریاردان.

* کاتی دیاریکراو دابنێ بۆ چارەسەری هەر کێشەو دەرکردنی بریارێك.

* خاوەن بریاری کۆتایی بۆ هەر خاڵێکی کۆبوونەوە دیاری بکە.

* داوای بەشداریی هەمووان بکەو هانیان بدە لەسەر کرانەوەیان بە رووی بیرۆکەی نوێدا.

* با رێکەوتنێك هەبێت بۆ گوێگرتنی هەموو ئەندامان بۆ یەکترو دانانی سنورێك بۆ قسە برین بە یەکتر.

* با بەشداربووان هەریەکەو بە یەکسانی بەشی خۆی وەربگرێت لە قسەکردن و رادەربرین و گفتوگۆدا.

* بە سینگی فراوانەوە رەخنە بگرە، بەڵام لە یادت نەچێت کە بەردەوام ئەندامان ئاگادار بکەیتەوە لە گرنگی پەیوەست بوون لە ئادابی رەخنەگرتن و گفتوگۆ دایەلۆکی بەرزەوە.

* هونەرمەندبە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەندامانداو شارەزایی نەفسیەت و هەوادارییەکانیان بە.

* خۆت لەوان بە گەورەتر مەزانەو بە زمانێکی جیا قسەیان لەگەڵدا مەکە.

لەوانەشە هەندێك رێسای تر هەبن کە پێویست بکات رەچاوبکرێن بە پێی بارودۆخی کۆبوونەوەکەت، چونکە لەوانەیە بارودۆخی کۆبوونەوەکەی تۆ هەندێ جار جیاواز بێت.

لە مێژوولەوە فێر بە، چونکە ئەو لە دەروازەکان ناگەڕێت، بەڵکو دروستیان دەکات.

ئەگەر نەتوانیت کۆنترۆڵی درێژایی ژیانت بکەیت، بە دڵنیاییەوە دەتوانیت کۆنترۆڵی قووڵایی ژیانت بکەیت.

دەتوانیت ببەخشیت بە بێ ئەوەی خۆشت بوێت، بەڵام ناتوانیت خۆشت بوێت بەبێ ئەوەی ببەخشیت.

لە دووژمنەکانت خۆش بە، بەڵام هەرگیز ناوەکانیان فەرامۆش مەکە.

بەشی دووەم

کات ژیانە!

و/ محمد شێخ حسن

سێیەم: لەبەڕێوەبردنی کاتدا تاچەند لێهاتووی؟ خوێنـەری بەڕێز ئەم خشـتەیەی خوارەوە بریتییە لە (١٠) پرسیار کە بۆ باش بەکارهێنانی کاتەکانـت سـوودی زۆری لێـوەر دەگریت، پاش وەڵام دانـەوەی ئـەم پرسـیارانە بزانـە چەند سـەرکەوتوویت لەئیدارەکردنـی کاتەکانتدا، بۆ دیاریکردنــی وەڵامی گونجاو بازنەیەك بکێشـە بەدەوری ئەو وەڵامەی کـە لەگەڵت دەگونجێتو هەوڵبدە راستگۆ بە لەگەڵ خۆتدا:

پرسیار	هەمیشە	زۆر جار	هەندێکجار	بەدەگمەن	بەهیچ جۆرێ
هەموو رۆژێك کاتێکی کەم دادەنێم بۆ بیرکردنەوە لەنەخشەی کاری ئەو رۆژە.					
٢- ئامانجەکانم دیاریکراوو روونو نووسراوەو کاتی جێبەجێکردنیم دیاریکردووە.					
٣-لیستی کاری رۆژانەم رێکخستووە بەگوێرەی گرنگترین جێبەجێان دەکەم لەخێراترین کاتی گونجاودا.					
٤- رێسای (٨٠-٢٠) دەزانمو بەکاری دێنم لەکارەکانمدا ((ئەم رێسایە دەڵێت: بە ٢٠٪ کاتی رێکخراو دەتوانین ٨٠٪ ی دەسـکەوتو ئەنجام بەدەست بێنین، ئەگەر کات رێك نەخەین ئەوا بە ٨٠٪ی کاتەکانمان لە٢٠٪ی دەستکەوت بەدەست دێنین)):					
٥- نەخشەی رۆژانەم کراوەیە، بۆ ئەوەی جێگای کاری کوتوپڕو چاوەڕوان نەکراوی تێدا ببێتەوە.					
٦- هەرکارێك بەرامبەر بتوانێت بۆم جێبەجێ بکات پێیدەسپێرم.					
٧- هەوڵدەدەم تەنها یەکجار گرنگی بەکاغەزو نووسراوەکانم بدەم.					
٨- خواردنێکی سـووك دەخۆم بۆئەوەی دوای نیوەڕوان هەسـت بەبێتاقەتیو نارەحەتی نەکەم.					
٩- هەوڵـدەدەم بەبـێ خۆئامادەکـردن هەندێـك رووداو نەیەنە بەردەممو نەخشـەم لێنەگۆڕن (وەك: میوانو کۆبوونەوەو تەلەفۆن... هتد.					
١٠- دەتوانم ووشـەی((نەخێر)) بڵێم کاتێك داوای کارێکـم لێدەکرێت بەتایبەت ئەگەر ببێتە هۆی تەواو نەکردنی نەخشەو بەرنامەی خۆم.					

بۆ ئەوەی نمرەی کۆتایت بزانیت ئەوا:
٣ نمرە بدە بەوەڵامی (هەمیشە) کانت.
٢ نمرەبدە بەوەڵامی (زۆرجار) ەکانت.
١ نمرە بدە بەوەڵامی (هەندێکجار)ەکانت.
سفر بدە بە وەڵامی (بەدەگمەن).
پاشان نمرەکان کۆبکەرەوەو بزانە:

سفر-١٥	باشتر وایە زیاتر بیر لە ئیدارەکردنی کاتەکانت بکەیتەوە.
١٥-٢٠	خراپ نیت، بەڵام پێویستە خۆت باشتر بکەیت.
٢٠-٢٥	زۆر باشیت.
٢٥-٢٧	نایابیت.
٢٨-٣٠	بێگومان تۆ غەش لەخۆت دەکەیت.

سەرچاوە/ کیف تدیر وقتك بفاعلیە/ محمد احمد عبدالجواد

بەرپرسیاریەتییە بەردەوامەکانی بەڕێوەبەری قوتابخانە/١

بەڕێوەبەری قوتابخانە بەشێك لەو پلانە درێژ خایەنەی کە دەبێت ئەنجامی بدات، بریتییە لە گرتنەبەری ئەو ڕێگایانەی کە هەیە بە شێوەیەکی بەردەوام.

بە مانایەکی تر: بریتیە لە بەرپرسیاریەتی گرتنەبەری ڕێ و شوێنی پێویست کە دەبێت بەڕێوەبەر بیگرێتە بەر: (ڕۆژانە یا هەفتانە یا مانگانە یا ساڵانە).

ئەمانەی خوارەوەش نموونەی ئەو بەرپرسیاریەتیانەن:

١- زوو هاتن بۆ قوتابخانە پێش ڕاوەستانی بەیانیان، هەروەها تۆمارکردنی کاتی هاتن و ڕۆیشتن لە خشتەی غیابات.

٢- داخستنی دەفتەری تۆماری هاتن و ڕۆیشتنی ڕۆژانە لەگەڵ دەستپێکردنی بەیانیان.

٣- ئاگادارکردنەوەی یاریدەدەری قوتابخانە و مامۆستایان لە سەرەتای ڕاوەستانی بەیانیاندا، هەروەها لەگەڵ ئەندامانی دەستەی فێرکردن وەکو پێشەنگێك بۆیان.

٤- دڵنیابوون لە بە ئەنجام گەیاندنی ڕاوەستانی بەیانیان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك لە لایەن مامۆستای پەروەردەی وەرزشی، هەروەها پێشکەشکردنی بەرنامەی قسەکردنی بەیانیان و ئاستی گونجانی لەگەڵ ڕووداوی ڕۆژانە.

٥- سەرپەرشتیکردنی ڕۆیشتنی هەموو قوتابیان بۆ پۆلەکانیان لەگەڵ کۆتایی هاتنی وەستانی بەیانیان و پێش دەستپێکردنی وانەی یەکەم، تاوەکو مامۆستا ڕاستەوخۆ بتوانێ بچێتە پۆل لەگەڵ دەستپێکردنی وانەی یەکەم.

٦- بەدواداچوونی بەردەوام لەگەڵ یاریدەدەری قوتابخانە و ڕابەری قوتابی بۆ قوتابیانی دواکەوتوو لە ڕاوەستانی بەیانیان، هەروەها دانانی ڕێ و شوێنی گونجاو بۆ نەهێشتنی دواکەوتن.

٧- هاتووچۆکردن بەسەر پۆلەکانی قوتابخانە و هەندێکجار چاودێریکردن لە دوورو نزیك لەسەر چۆنیەتی بەڕێوەچوونی کارەکان لەناو پۆلەکانی خوێندنداو ئاستی جدیەتی مامۆستایان لەگەڵ قوتابیان.

٨- تەماشاکردنی دەفتەری هاتنی مامۆستایان، ڕۆژانە ئەوەندەی لە توانادا بێت، لەگەڵ بەکارهێنانی کارتێکی تایبەت بەو مەبەستە بۆ بەدواداچوون.

٩- چاودێریکردنی یەکەی تەندروستی و بەشی تەوالێت و دەست شۆرینی قوتابخانە و گۆڕەپانەکانی ناوخۆو دەرەوەو فرۆشگای قوتابخانە و ئاستی چاکی و پاکوخاوێنیان.

١٠- بەدواداچوون لەسەر ئەو شتانەی کە لە چوارچێوەی قوتابخانە پێشکەش دەکرێ و تا چ ئاستێك لەگەڵ مەرجەکان و سیمای قوتابخانەدا دەگونجێت.

١١- دڵنیابوون لە کارەکانی چاودێران، لە بەجێ گەیاندنی ئەرکی ڕاستەقینەیان لە میانەی خوێندنی ڕۆژانە لە چوونە ژوورەوەی قوتابیان بۆ قوتابخانە و کاتەکانی پشوو، نوێژ، تا چوونە دەرەوەی قوتابیان لە قوتابخانە، هەروەها لە شوێنی خواردن و خواردنەوە (حانوت) و گۆڕەپانە دەرەکی و ناوەکییەکان.

١٢- ئاگادارکردنەوەی چاودێران کە تا کۆتایی دەوام بمێننەوەو بە بیرهێنانەوەیان.

١٣- پێشوازیکردن لە کەس و کاری قوتابیان بە هەستێکی برایانە و ڕێککەوتن لەگەڵیاندا، هەروەها بە جێهێنانی ویستەکانیان بە پێی توانا، یان ڕازیکردنی ئەگەر لە توانادا نەبوو ویستەکەیان بۆ جێبەجێ بکەیت.

١٤- پێشوازیکردن لە سەرپەرشتیارانی پەروەردەیی بەو شێوازەی کە لەگەڵ کەسایەتیان بگونجێت، هاوکاری کردنیان لە خزمەتکردنی پەروەردەی گشتی و کاری پەروەردەیی و پرۆسەی فێرکردن.

١٥- پشکنینی هەموو نووسراوە یاساییەکان و نووسراوی ڕۆژانەی هاتوو لە بەڕێوەبەرایەتی پەروەردەیی و فێرکردن، هەروەها وەڵامدانەوەی ئەوانەی کە پێویستە یەکسەر وەڵام بدرێتەوە.

١٦- گرنگیدان بە ئەنجامدانی نوێژی بە کۆمەڵ لە قوتابخانە لەگەڵ هەموو مامۆستاو قوتابیان لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا.

١٧- تەماشاکردنی هەندێك نموونە لە دەفتەرەکانی ئەرکی قوتابیان، بیرخستنەوەی ئەرکەکان، هەروەها تۆمارکردنی تێبینی لەسەر کارتەکانی بەدواداچوون، لەگەڵ واژۆکردنی.

١٨- پێش ڕۆیشتن دەبێ دڵنیابی کە هەموو قوتابیان لە قوتابخانە چوونەتە دەرەوە.

١٩- ڕۆژانە ئاگادارکردنەوەی پاسەوانی قوتابخانە لەسەر کوژاندنەوەی سویچەکانی کارەباو گرتنەوەی بەلوعەکانی ئاوو کوژاندنەوەی زۆپاو داخستنی دەرگاکان و پەنجەرەکانی دەرەوەو ناوەوەی قوتابخانە.

٢٠- هاوکاریکردن لەگەڵ یاریدەدەری قوتابخانە و ڕابەری قوتابی بۆ چارەسەرکردنی هەر کێشەیەکی لە ناکاو لە نێوان مامۆستایان و قوتابیان، یان لە نێوان قوتابیان خۆیان، یان لە نێوان ئەنجامدەرانی کارەکان و مامۆستایان. هەروەها هەوڵدان بۆ نەهێشتنی هەر جۆرە کێشەیەك کە لە ناو قوتابخانە ڕوودەدات ئەمەش بە دانایی و ڕەفتاری چاك، و ڕازیکردنی هەموو لایەنەکانی ناو قوتابخانە، بۆ ئەوەی هێمنی و خۆشی باڵ بەسەر قوتابخانەدا بکێشێ.

٢١- بە دواداچوون بە شێوەیەکی بەردەوام لە ناو قوتابخانە لەسەر هەموو خزمەتگوزاریەکان... وەکو ئاوو کارەباو ساردو گەرمو داواکردنی کەسی شارەزا بۆ چاککردنەوەی هەر شتێك لە کاتی ڕوودانی کێشەیەکی لە ناکاو.

٢٢- دەبێ چاوپێخشاندنی کورتکراوەی ڕێنماییەکانی سەرپەرشتیارانی بکات بە بەردەوامی و ڕێك و پێکی، تاوەکو ڕێنماییەکانی بەڕێوەبەر بۆ مامۆستایان و گەیاندنیان بە ئاستێکی باشتر لە کارەکان.

کێشه و بڕیار



م. ڕێباز

وەك بایەخدانێكـی زیاتر بە واقیعی ئەمـرۆی بـواری كارگێـڕیو بازارسـازی (بڕیـار) لـە دووتوێی گۆشـەیەكی نوێدا «كێشـەو بڕیار» هەلدەسـتێت بە خستنە ڕووی كێشەیەكی وەهمی لەهەر ژمارەیەكداو هەولـدەدات چارەسـەری نموونەیی بۆ ئەو كێشـەیە دیاری بـكات، بۆ ئـەوەی دواتر خاوەنـی كێشـەكە بڕیاری سـەركەوتووی خۆی بدات.

بۆ زیاتر ئاشنابوونی هەمووان و سوود وەرگرتن لە بۆچوون و ڕای جیاوازی یەكتری، بـۆ گەیشـتن بـە بڕیارێكی سـەركەوتوو دەرگای «كێشـەو بڕیـار» كراوەیە بۆ هەر چارەسـەرێك كە تۆی خوێنەر بە پەسەندو شیاوتری دەزانیت.

لە سـەرەتای مانگی سێی ئەمساڵدا، لە شاری هەولێر پێشانگایەك كرایەوە بۆ نمایشی بەرهەمە خۆمالییەكانو تیایدا زیاتـر لە (١٠٠) كۆمپانیاو كارگە بەشدارییان كرد.

كۆمپانیای (خەششـاب)یش یەكێك بوو لەو كۆمپانیایانـەی بەشـداری كردبوو، خەششـاب كارگـەی دروسـتكردنی مۆبیلیاتـە لـە شـاری كەركـوك. (شـێرزاد شـێخ حسـن) خاوەنێتی، مێـژووی مامەڵەكردنـی ئەو لەگـەڵ مۆبیلیات درێژ دەبێتەوە بۆ زیاتر لە (٢٠) ساڵ.

لە ساڵی ٢٠٠٨ توانی خەتێكی بەرهەمهێنانی نوێ لە توركیاوە هاوردە بكات، بەمەبەسـتی باشكردنی بەرهەمەكانی بـە تایبەت لـە ڕووی دیكۆرەوە كە بەربەسـتی گـەورەی مۆبیلیاتەكانـی ناوخۆ بووە، بـەڵام خەششـاب توانی ئـەو لەمپـەرە لابداتو تەكنەلۆجیایەكی تازەی هێناوەتە ناوخۆوە.

شـێرزاد لـەو هەنگـاوەی زۆر دڵخۆشـبوو، هـەر متمانەش بـە كارەكەی وایكرد كـە بڕیاری بەشداریكردنی پێشانگاكە بدات، بەڕاستیش هەروا دەرچوو، لە پێشانگاكەدا دەركەوت كە بەرهەمەكانی جێی سوپاسو دەستخۆشی ئامادەبووان بوون. هەر لە دووەم ڕۆژی نمایشـدا توانـی پەیماننامەیەك مـۆر بكات لەگەڵ كۆمپانیایەكـی ناودار لە بواری بەڵێندەرایەتیـدا، بـۆ دروسـتكردنی (٣٥٠) دانە سیسەمی یەك نەفەری بۆ (بەشی ناوخۆیی كچان)ی زانكۆی سـەلاحەدین، بەپێی ئـەم پەیماننامەیە دەبێـت لە مـاوەی (١٥)ڕۆژدا كاڵاكە ئامادەبێت بۆ باركردن، لەم ڕێكەوتنەدا كەمی ماوەی دابینكردن بـە دڵی كۆمپانیـا بەڵێندەرەكەیەو زۆری نرخ بە دڵی شێرزادە.

شێرزاد هەست بە سەركەوتنێكی گەورە دەكات لە ناخیدا، چونكە پێی وایە ئەوە هەنگاوێكی زۆر باشە بۆ ئەم لە دوو لایەنەوە:

یەكەمیان: قازانجی ئەم (سـەفقەیە) زیاترە لە چاوەڕوانكراو، دووەم/ هەر ئەم پەیمانە خۆی كرانـەوەی كارگەی خەششـابە بـەڕووی بازاری نوێداو لەگەڵ كۆمپانیای چالاكدا.

هەر بەو هەسـتكردن بە متمانەیەوە، ئێوارە لـە ئوتێلەكەوە تەلەفۆنی كرد بـۆ كاك (یاوز)ی بەڕێوەبـەری بەرهـەم، تـا ئاگاداری بـكات لەو دەسـتكەوتەو مژدەی بازارێكـی نوێی پێ بدات. بەڵام ئەو توشـی شۆك بوو كە لە (یاوز)ی بیست ئەو دوو كادرە پسـپۆڕەی لـە توركیاوە هاتوونو سەرپەرشتی بەرهەمی كارگەكە دەكەن یەكێكیان بەهۆی مردنی باوكییەوە گەڕاوەتەوە بۆ توركیا. بێگومان ئەمە كاریگەری لەسەر پەیماننامەكەی شـێرزاد هەیـە. چونكـە كارگەكـە تازەیـەو بەسەرپەرشتی ئەوان دەتوانێت پڕاوپڕی توانای بەرهەمهێنانی كارگە بەدەست بهێنرێت.

جگە لەوەش كاك (یاوز) ئەوەی بیری شێرزاد هێنایـەوە كە ئـەوان دەتوانن تەنهـا (٢٠) دانە بەرهەم بهێنن، بەهـۆی بوونی ئیلتیزاماتی تری بەرهەمهێنان بۆ لایەنی تر.

ئێسـتا شـێرزاد سـەری لێشـێواوە، چونكە كۆمپانیـای كڕیار چاوەڕێیە دوای (١٥) ڕۆژ لۆری بنێرێتە كەركوك تاوەكو سیسـەمەكان باربكەن، لەملاشەوە لە ٥٠٪ توانای تەكنیكی هەڵسوڕێنەری كارگەكەی كەم بۆتەوەو ناتوانێ لەو ماوەیەدا ئەو ئەركە ئەنجام بدات، ئەمە جگە لەو پابەندبوونەی كارگە هەیەتی لەگەڵ لایەنی تردا.

ئەو دوو ڕۆژەی لە ماوەی نمایشی پێشانگاكە مـاوە وەك دوو مانگ وایە بۆ شـێرزاد، ئەو حەز دەكات بـە زووترین كات بچێتـەوە بۆ كەركوك تاوەكـو لـە نزیـك سـتافەكەوە بـە مەیدانـی چارەسەرێك بۆ كێشەكە دابنێت.

وەك چارەسەرێك بە فكریدا هات بۆ داهاتوو حسـاب بۆ عەمبار كـردن بـكات، ڕۆژانە هەوڵ بدات بەرهەمی زیاتر دروسـت بكاتو عەمباری بـكات بـۆ ڕۆژێكی ئـاوا فریای بكەوێـت. بەڵام هێشـتا چارەسـەریی هەنووكەیی بۆ ئێسـتا پێ نییە، نازانێت چی بكات، ئایا پاشەكشـە بكات لە پەیماننامەكە یاخود خۆی تەسلیمی كات بكات؟

(ناتوانیـت كارەكـەت دوا بخەیت، دوای دوو ڕۆژ، سبەینێ دەبێتە دوێنێ) كیمونس وڵسن!

هـەر لـەو وتەیـەی دامەزرێنـەری زنجیـرە ئوتێلەكانی (هۆلیدەی ئین) دیارە تەسلیمبوون بە كات چارەسـەر نییە بۆ شێرزاد، بەڵكو هەڵەیەكو دواكەوتنێكی ترە بۆی، بە تایبەتیش ئەم كێشەكەی پەیوەسـتە بە كاتێكـی دیاریكـراوەوە، لە لایەكی تریشەوە لەگەڵ ئەو چارەسەرەی داهاتوویدا نیم كە بیـەوێ بەرهەمی زیادە عەمبار بكات، چونكە ئەو فكرەیە ڕاستەوڕاست پێچەوانەی پرەنسیپی (Just In Time = JIT)ە كە ئەمرۆ بۆتە پرەنسـیپێكی



کارپێکراویی کارگەکانی جیهانو بەو پێیە بەرهەم بە پێی داواکاری دروست دەکرێت، مەگەر ئەو بەرهەمانە نەبێت کە ستاندەرو جەماوەرینو سەرف بوونیان خێرایە وەك خواردنەوەی گازی، شیشی چیمەنتۆ، خشتو.... .

لە راستیدا فکرەی عەمبارکردن بۆ شێرزاد کوشندەیە، چونکە کارەکەی ئەو دیکۆر رۆڵی سەرەکی تێدا هەیە، پێ دەچێ ئەوەی ئەمرۆ مۆدێلە سبەینێ کۆن ببێت.

خاڵێکی تر کە دەبێت ئاماژەی پێ بکرێت: شێرزاد پێویست بوو پێش ئەوەی هیچ بەڵێنێك بدات ئاگاداری یاوزی بکردایە لە پرۆپۆزەڵی پەیماننامەکەو رای ئەوی بزانیایە، چونکە کارگە وەك کۆئەندام وایە، هەر ئەندامێك نەتوانێت ئەرکی خۆی راپەڕێنێت ئەوا کاریگەری بۆ ئەدای کۆئەندامەکە بەگشتی هەیە.

رێگا چارەکردنی بەردەم شێرزاد کەمن، چونکە تەوەری سەرەکی کێشەکە پەیوەندی بە کاتەوە هەیە، ئەو پێویستە بەدوای چەند خاڵێکدا بچێت تا زیاتر رەهەندەکانی کاری خۆی لە لا روون بێت:

١- ئایا ئەو بەڵێنانەی کارگە هەیەتی لەگەڵ خەڵکی تردا بوار هەیە دوایان بخات تاوەکو ئەم پەیمانەی پێشانگای هەولێر بباتە سەر.

٢- ئایا پێشنیاری (ئۆڤەر تایم) بۆ ستافی بەرهەمهێنان یەکێك نییە لە هەنگاوەکانی نزیك بوونەوە لە چارەسەر؟

لەم حاڵەدا دەبێت شێرزاد بیری لە لای کات زیاتر بێت نەك لای ئەو برە پارەیەی دەیدات بە (ئۆڤەر تایم).

٣- پێویستە وەك بەشێك لە چارەسەر پەیوەندی بکاتەوە بە کۆمپانیای هەولێرەوە تاوەکو بزانێت هەموو بەرهەمەکەیان لە هەمان وادەی دیاریکراودا دەوێت، یاخود دەتوانن بەش بەش وەریبگرن، بۆ نموونە لە وەجبەی یەکەمدا نیوەیو دوای چەند رۆژێك لە وادەی دیاریکراو نیوەی دووەم.

٤- لەوانەیە کارگەی خەشخاب لە قۆناغەکانی سەرەتای دروستکردندا بتوانێت لە رێگای کارگەی ترەوە توانای بەرهەمهێنانی زیاتر بکات واتە بۆ کەمکردنەوەی کات دەتوانێت تەنسیق لەگەڵ کارگەی تردا بکات.

بەگشتی هەڵە لە بزنسدا فەوتانی پارەی بەدواوەیە، کەواتە ئەمیش دەبێت چاوەڕێی زیان بکات لە مامەڵەکەدا، بەڵام بۆ ئەم قۆناغەی خەشخاب زەرەر چەند قورس بێت ئاسانترە لەو هەڵانەی کە بۆ دروستکردنی ناوبانگی کارگەکە دەدرێت، لەبەرئەوە پێشنیار دەکەم شێرزاد ئارامگر بێت لەو زیانە ماددییەی دەیکات، ئەو پێویستە پابەندی ئەوە بێت کە کوالیتی بەرهەمەکەی دانەبەزێتو بەوپەری (اتقان)ەوە بەرهەمەکە دابین بکات. ئەو دەبێت دووربێت کە جارێکی تر هەڵەی لەو جۆرە بکات، کە تاك لایەنە بریار لە چالاکی کارگەکەی بدات، کاتێك شێرزاد سەرکەوتووە کە روحیەتی تیم مامەڵەی کارگەکەی رێکبخات.

زاراوەی بیرۆکراسی (bureaucracy) لێکدراو لە دووبەش:

یەکەم: (bureau) واتە: نوسینگە ـ فەرمانگە.

دووەم: (cracy) واتە: دەسەڵات ئەم بەشەش دا تاشراوە لە زاراوەیەکی ئەغریقی (tobe strong ـ krata).

کۆ واتای هەردوو بەشەکە: (دەسەڵاتی نوسینگە یان فەرمانگە) دەگەیەنێت.

ماکس فیبەر زانای ئەڵمانی ئەم زاراوەی بەکارهێناو پەرەی بە بۆچوونی بیرۆکراسیدا، بەمەبەستی پاشەکەوتکردنی بەرزترین ئاستی ئەوەندەی بەش بکات (الكفايه الإنتاجيه) لە بەرهەمهێنان.

لە سیما دیارەکانی بیرۆکراسی ملکەچ پێکردنی بە رژەوەندی تایبەتە لە پێناو بەرژەوەندی گشتیدا، کەواتە مەبەست لە بیرۆکراسی:

١- ئەو کارمەندانەیە کە لە نوسینگەیەکدا کاردەکەن.

٢- شێوازێکی بەڕێوەبردنە پێکدێت لەدەرکردنی بریاری دروست، کارکردن بە توانایەکی بەرز، بەدیهێنانی ئامانجەکان بەشێوەیەکی کاریگەر.

٣- چڕکردنەوەی دەسەڵاتە لە نوسینگە بەڕێوەبەرییەکاندا.

٤- شێوازێکی بەڕێوەبردنە، ئەو بۆچوونە تیایدا باوە، دەبێت هەموو هەڵسوکەوتێکی کارمەندان بخرێتە ژێر یاساو لێپێچینەوەی ووردەوە.

تایبەتمەندیەکانی بیرۆکراسی:

١- پسپۆری لە وەزیفەدا.

٢- دابەشکردنی کار لە دامەزراوەدا (لەنێوان کارمەنداندا).

٣- کارپێکردنی کارمەند بە دامەزراندن دەبێت.

٤- دابەشکردنی دەسەڵات لە دامەزراوەدا (لەنێوان کارمەنداندا).

٥- بەجێهێنانی کار لەدامەزراوەدا لە قەواڵە (مستندات)و دەفتەری تۆماردا (السجلات) دەبێت.

٦- دانانی رێورەسمی تایبەت بۆ بە جێهێنانی کار.

پێکهاتەکانی بیرۆکراسی:

١- بوونی پەیکەرێکی قوچکەیی (الهيكل الهرمي) بۆدەسەڵاتێکی فەرمی.

٢- کاروچالاکی تایبەت بەشێوەیەکی فەرمیو بابەتیانەیە.

٣- بوونی پەیکەرێکی فەرمی(هيكل الرسمي) لەهێڵو تۆڕەکانی گەیاندن لەرێکخراودا.

کە سی بیرۆکراسی کێیە؟

کە سێکە خاوەنی کۆمەڵێ رەوشتی تایبەتە بریتین لە:

١- ئارەزووی چڕکردنەوەی دەسەڵاتە، کە خۆی لە دیاریکردنو بەجێهێنانی کاردا دەبینێتەوە، ئارەزوو ناکات بە دابەزاندنی ناوەندی بریار بۆ بەشەکانی خوارەوە (السلطات التنفيذية).

٢- توندە لە چڕکردنەوەی دەسەڵات لەناوەندی بریاردا، بەشێوەیەك هیچ بریارێك یان فەرمانێك (گەورە یان بچوك) راستەوخۆ دەرنەکرێت بەبێ ئاگاداری بەڕێوەبەر یاخود گەڕانەوە بۆسەرەوە، بۆ ئەوەی رووبەرووی بەرپرسیارێتی نەبێتەوە.

٣- ناخوازێت بەبەرەو پێشبردنی کار لە (رێکخراوەکەیدا یان نوسینگەکەی)، سەرئەنجام دووبارەبوونەوە (رۆتین) بێزاریو سستی، دەبن بە سیمای بەجێهێنانی کارکردن لە (رێکخراوەکەیدا یان نوسینگەکەی)دا لەکۆتایدا کەسی بیرۆکرات دەکەوێتە حاڵەتی بەرگرییەوە لەم شێوازەی کارکردن.

دابەشکردن لە جێگای تایبەت place





محەمەد هاشم

مەبەستمان لێرەدا ئەوەیە کە لە کوێ بەرهەمەکەمان دەست دەکەوێ و کریارەکان چۆن دەستیان گیربێت لە بەرهەمەکان، ئەمەش هەموو کەناڵەکانی دابەشکردن دەگرێتە خۆی کە کاریگەری هەیە لەسەر چۆنیەتی گەیاندنی خودی بەرهەمەکان بە دەستی بەکاربەرەکان، زۆرجار کۆمپانیاکان یان کارگەکان چەند ڕێگایەکیان لەبەر دەستدایە بۆ ئەم مەبەستە، ئەوەش یان فرۆشتنی ڕاستەوخۆ دەبێت یان لە ڕێگای دەستی دووەمەوە دەبێت واتە فرۆشتنی ناڕاستەوخۆ، کە کەسانێ پێی هەڵدەستن لە نێوان بەرهەمهێنەرو کریارەکان، لێرەدا بەهەر شێوازێك بێت گرنگ ئەوەیە بەرهەمەکان دابین و دابەش بکرێن لە بازارەکاندا، لەگەڵ ئەوەشدا کۆمپانیاو دەزگاکان پێویستە ئەم لایەنە گرنگە فەرامۆش نەکەن و گرنگی تەواوی پێ بدەن، سازکردنی بازاریان رادەوەستێتە سەر چۆنیەتی و چەندێتی (کوالێتی) بەرهەمەکان و سروشتی بازارەکان، بۆیە زۆر پێویستە دیراسەتی بازار بکرێ بۆ ئەوەی کۆمپانیا بەرهەمهێنەرەکان بتوانن بڕیاری دروست بدەن دەربارەی خستنە رووی بەرهەمەکانیان لە بازارەکاندا.

ئەم توخمە زیاتر گرنگی بەم پرسیارانە دەدات: لە کوێ و چۆن بتوانی خزمەتگوزاری و بەرهەمەکانت دەستەبەر بکەیت و دابەشی بازارەکانی بکەیت بۆ ئەوەی بە ئاسانی بگاتە دەستی کریارەکان؟. ئەمەش دەبێت بزانین کە بارودۆخی دابەش کردنەکان چۆنە؟ دەبێت ئەوەش بزانین ئایا بەرهەمەکە جێگای خۆشحاڵی و ڕازیبوونی کریارەکانە لە نێو بازارەکاندا؟ یان نا؟ لێرەوە ئێمە دەتوانین بزانین ئایا بەرهەمەکانمان کەی و چۆن دەتوانین بەرەو پێشی ببەین و پەرەی پێ بدەین! پاشان گەڵاڵە کردن و دۆزینەوەی باشترین و ئاسانترین ڕێگا بۆ بەکاربەرەکان لە کاڵاو بەرهەمەکانیان کە دەست دەکەوێت.

خاڵێکی گرنگ لە بیر نەکەین ئەویش هەندێ بەرهەم پێویستی بە خزمەتگوزاری پاش فرۆشتن هەیە؟

دابەشکردنی بەرهەم لە جێگاو شوێنەکان ئەم خاڵانەی خوارەوەمان بۆ دێنێتە دی:

١- پەیوەندیکردن لەگەڵ بازاردا.
٢- جیاکردنەوەو تەسنیف کردنی بەرهەمەکان.
٣- دابەشکردنی ماددی (بەرهەمەکە).
٤- چالاك کردن و خۆش کردنی بازار.
٥- پەیداکردنی زانیاری تەواو دەربارەی بازارسازی.

چوارەم: ڕەواج دان (الترويج) Promotion

ئەم توخمەش گرنگی دەدات بە چۆنیەتی گەیاندنی تایبەتمەندی و خاسییەتەکانی کاڵاو بەرهەم و خزمەتگوزارییەکان و چۆنیەتی ڕاکێشانی کریارو بەکاربەرەکان بۆ کرینیان، **لێرەدا پێویستە ئەم ڕێگایانە بگرینە بەر بۆ جێبەجێکردنی ئەم توخمە:**

١- چ جۆرە هاندان و ڕەواجێك هەیە کە ئێستا بەکاردێت بۆ ئەوەی سیفەت و تایبەتمەندی بەرهەمەکان بگەیەنرێتە کریارەکان.

٢- چۆنیەتی ڕێکخستنی ئەو پەیوەندییانەی کە وەك بازنە دەبن، وەکو خزمەتگوزاری هەمیشە کریارەکان و پەیوەندیە گشتیەکان و چۆنیەتی و چەندێتی فرۆشتنەکان.

٣- ئەو گۆڕانکارییانە چین کە دەبێت بکرێن لە

حاڵەتی دروستبوونی کێبڕکێ بۆ بەرەو پێش چوونی ئەو هەوڵو توانایانەی کە پێویستە پێشکەش بکرێن.

ڕەواجدان یارمەتیدەرە بۆ گەیشتنو ئەنجامدانی ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١- پێدانی زانیاری تەواو لەسەر ئەو کاڵاو بەرهەمو خزمەتگوزارییە تازانەی کە هاتوونەتە نێو بازارەکانەوەو لە کوێ بەدەست دەکەوێت.

٢- بە بیرهێنانەوەی کڕیارو بەکاربەرەکان کە پێویستە هەمیشە ئەم بەرهەمانە بەکاربهێنن.

٣- هاندان و دروست کردنی متمانەی پێویست لای بەکاربەرەکان کە بتوانن جیاوازی نێوان بەرهەمە باشو خراپەکان بکەنو دەست بەرداری باشەکان نەبن.

٤- دروستکردنی پەیوەندییەکی تەواو لەگەڵ کڕیارو هەمیشە کڕیارەکان.

(ڕەواجدان (الترویج) Promotion) لە چەند توخمێکی سەرەکی پێك دێت:

١- ریکلامکردن Advertising.

٢- ئاکتیفکردنی فرۆشتن Sales promotion.

٣- پەیوەندییە گشتییەکان (العلاقات العامە) (Public Relation).

٤- فرۆشتنی تاکە کەسی Personal Selling.

١- ریکلامکردن Advertising:

بریتییە لە پێشکەشکردنی هەر بیرو بۆچوونێك دەربارەی بەرهەمەکان، دەبێت پێش وەخت پارەکەی بدرێت لە ڕێگای باسکردنو خستنە ڕووی بەرهەمەکانو ئامانجی ریکلامکردن لە ڕاستیدا فرۆشتنی بەرهەمێکی تازەیە، بەڵام تا ئەو ئامانجە دێتە دی پێویستە چەند هەنگاوێك ڕەچاو بکەین:

- دیاریکردنی بازارو کەرتی فرۆشتنەکان واتە: چ کەسێك یا چینێك دیاری دەکەیت بۆ ئەوەی بەرهەمەکانیان ئاراستە بکەیت.

- دیاری کردنی ئەو ئامانجانەی کە لە ڕێگای ریکلامکردنەوە دەگەیت پێی.

- دانانی بودجەیەکی دیاریکراو بۆ ریکلامەکان.

- دیزاینکردنی ریکلامەکەو دیاریکردنی ئەو پەیامەی کە دەتەوێت بیگەیەنیتو لەگەڵ ڕەچاو کردنی ئەو ڕێگایانەی کە کڕیار هانبداتو ڕایان بکێشێ بۆ لای بەرهەمەکە.

- هەڵبژاردنی (وسیلە)ی دروستو تەواوو گونجاو بۆ ریکلام کردن.

- دووبارەو سێ بارە کردنەوەی ریکلام.

- دانانی خشتەیەکی کاتی دیاریکراو بۆ بڵاوکردنەوەی ریکلامەکە لەگەڵ دیاریکردنی ئەو کاتانەی کە زۆرترین بینەروخوێنەر خەریك دەبنو ریکلامەکان دەبینن، هەروەها گرتنەبەری ئەو ڕێگایانەی کە بەکاردێت بۆ ریکلام کردن وەکو:

ڕۆژنامەکان- تەلەفزیۆن- ڕادیۆکان- گۆڤارەکان- لافیتەو پۆستەرو هەڵواسراوەکانی سەر دیوار- شاشە گەورەو جوڵاوەکان- پۆستەو گەیاندنی ڕاستەوخۆ- ئینتەرنێت- ئیمێل- چاپکردنی یاداشتنامە (مفکرە) یان پێنوس- پرۆشۆر..... هتد.

- چاودێریکردنی فەرمی: وەك چاودێریکردنی هەندێك بانكو کۆمپانیا بەناوبانگەکانو هەندێ لە کۆمپانیای فرۆشتنی خواردنەوە گازییەکانو هەندێ لەو یارییانەی تۆپی پێ کە دەکرێت.

- بەشداریکردن لە هەندێ پیشانگا کە دەکرێتەوە.

- دابەشکردنی هەندێ دیاری وەك مەدالیا، ڕۆژمێر، پێنوس.

- کردنەوەو ئەنجامدانی هەندێ یاریو پێشبڕکێ.

- قسەکردنو بەستنی هەندێ سیمینارو کۆبوونەوە، ئەمەش زۆر گرنگە کاتێك لەم کاتانەدا قسە دەکەیتو بەرهەمەکانت دەخەیتە ڕوو بە خەڵکی دەناسێنیت، نیشانیان دەدەیت کە تۆ هەردەم لە پێشەوەو پێشەنگیت لەم بوارەدا، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی فرۆشتنی بەرهەمەکان.

٢- ئاکتیفکردنی فرۆشتنەکان (تنشیگ المبیعات) Sales Promotion

ئەمە زیاتر بۆ ئەوەیە چۆن بتوانیت فرۆشتنەکان زیاد بکەیت، ئەویش بەگرتنە بەری ڕێگای زۆر وەك هاندرێك. (تاقیکردنەوەی بەرهەمەکە، پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەك پاش فرۆشتنی بەرهەمەکەت).

٣- پەیوەندیە گشتیەکان (العلاقات العامە) (Public Relation).

ئەم چالاکیەش ڕادەوەستێ لەسەر ئەو پەیوەندییانەی کە دەزگاکە یان کۆمپانیاکە هەیەتی لەگەڵ چینەکانی کۆمەڵگادا.

٤- فرۆشتنی تاکە کەسی Personal Selling.

ئەمەش بریتییە لە پێشکەشکردنو گفتوگۆ کردنێکی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کڕیارەکان بۆ ئەوەی بتوانێت کردارێکی فرۆشتنی سەرکەوتوو ئەنجام بدەیت.

جیاوازی نێوان کارمەندی کلاسیکی و کارمەندی ئەلیکترۆنی

وریا علی سەنگاوی

کارمەندی کلاسیکی (التقلیدی)	کارمەندی ئەلیکترۆنی (الالکترونی)
ڕازیبوون بەو بارەی کە تێیدایە.	هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی ڕێگای باشتر بۆ خزمەتکردنی باشتر بە کارەکەی.
هەوڵ نەدان بۆ داهێنانی زیاتر.	هەمیشە ڕێگای باشتر هەیە لەو بارەی کە تیایەتی.
ڕازی بوون بە هەڵەو کەموکورتیەکان.	هەوڵدان بۆ پێگەیشتنێکی نموونەیی.
وەرنەگرتنی داهێنانی تازەو هاوچەرخ.	ڕاهاتنو وەرگرتنی تەنگو چەڵەمە تازەکان وەکو ئەزمونێك بۆ پێشکەوتن لە کاردا.
بە باش دانەنانی ناوەندێتی (المرکزیە) ڕانەسپاردنی کەسانی تر.	هەوڵدان بۆ کارکردن بە شێوازی گروپ.
بە بۆچوونی ئەم کارمەندە پێویستی بەراهێنانو فێربوون نییە.	هەوڵدان بۆ فێربوونی پرەنسیپە ئەلکترۆنیەکان.
پێویستی بە زانستی پێویست نییە بۆ بە جێهێنانی کار.	هەوڵدان بۆ دەستخستنی زانیاری پێویست پێش دەست بە کاربوون.
هیچ پاڵنەرێکی نییە بۆ داهێنانو تازەگەری.	هەوڵدان بۆ تازەگەری.
بیرەوەریو توانستو داهێنانی سنوردارە.	هەوڵدان بۆ لەبەرکردنو وەبیر هێنانەوەی ناو و ژمارەکان.
هیچ ڕێگەیەك نییە بۆ پاراستنی دۆسیە ناسراوەکان.	بەکارهێنانی ڕێسای پۆلێن کردنی زانیارییەکان. (قاعدە البیانات).
هەوڵ نادات ڕێگاکانی خوێندنەوە بەدەست بهێنێت.	مەشقکردن لەسەر شێوازەکانی خوێندنەوە.
هەوڵنادات بۆ بەکارهێنانی پێشکەوتنە تەکنەلۆجیەکان.	بەردەوام هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی پێشکەوتنە تەکنەلۆجیەکان بەمەبەستی پەرەپێدانی کار.



هونەری دانانی خشتەی خوێندن

پەیمان بەرزنجی

(ئەوەی لە هەوڵدانماندوو نەبێت سەرئەنجام سەرکەوتوو دەبێ) بیتهۆڤن.

(سەرەتا هەوڵدانو ئومێدو ئارەزووەکان کۆتاییش سەرکەوتنو سادەیی) مارك تواین.

١- دیاریکردنی کاتەکانی تاقیکردنەوە.

٢- دیاریکردنی وانە ئاسانەکان، پاشان ئەو وانانەی پێویستیان بە کاتێکی زۆرتر هەیە بۆ خوێندن.

٣- دیاریکردنی کاتی گونجاو رۆژانە بۆ پێداچوونەوە، باشترین کاتیش ئەو کاتەیە کە تۆ چالاکی لە باری دەروونیو جەستەییدا ئامادەیت بۆ خوێندن، ئەمیش لە قوتابیەك بۆ قوتابیەکی تر دەگۆڕێت.

٤- دیاریکردنی ئەو رۆژانەی کە بە دەستەوەیە تا یەکەم رۆژی تاقیکردنەوە.

٥- وانەکانت دابەش بکە بەسەر ئەو کاتانەی بە دەستەوەیە، بە شێوەیەکی رێکوپێكو ئاسانترینو خۆشەویسترین وانە لای تۆ چیە دەستی پێ بکە کە پێویست بە کاتێکی زۆر نییە.

٦- ئەگەر دەتەوێت لە یەك وانە زیاتر موراجەعە بکەیت لە رۆژێکدا پێویستت بەم خاڵانە هەیە:

أ- پێویستە ئەوانەی دەتەوێت لە یەك رۆژدا موراجەعەی بکەی لە سێ وانە پتر نەبێ، لێك چوون لە نێوانیاندا نەبێ، پێویستە یەکێکیان لەبەرکردن ئەویتریان شیکردنەوە، وانەی سێیەمیش تێگەیشتن بێت.

ب- پێویستە شارەزاییت هەبێت لەو وانەیەی کە کاتێکی زۆری دەوێتو کاتەکانی تریش دابەش بکەیت بەسەر دوو وانەکەی تردا.

ج- وا باشترە بەو وانانە دەست پێبکەیت کە کاتێکی کەمی دەوێتو کۆتاییش بە وانەیەك بێت کە کاتێکی زۆری دەوێت.

ئەمەش خشتەی چۆنیەتی دانانی نەخشەیەك کە لە رۆژێکدا زیاتر لە وانەیەك موراجەعە بکەیت:

رۆژ	کات بە کاتژمێر	وانە	کارەکەم ئەنجام دا	کارەکەم ئەنجام نەدا
شەممە	٦ — ٩	کیمیا (بەشی یەکەم)		
	٩ — ١٠	(پشوودان) نانی بەیانی.		
	١٠ — ١	جوگرافیا لە بەشی یەکەم تا دووەم.		
	١: ٣,٣٠	پشوودان (نوێژ + نان خواردنی نیوەڕۆ + خەوتن پشوودان پێش نیوەڕۆ).		
	٤: ٧,٣٠	زمانی عەرەبی.		
	٨,٣٠ — ٧,٣٠	خواردنی ئێوارە.		
	١٠ - ٨,٣٠	خوێندنەوە.		
یەك شەممە	هەروەها	....		

هەروەها پێویستە لە هەر سەرە سەعاتێك (٥) خولەك پشوودان بە چاوەکانت بدەیت، بۆ پشوودان بە:

أ- سەیرکردنی ئاسمانو سەوزایی.

ب- سەیرکردنی ئەو شتانەی کە تۆ خۆشت دەوێت.

ج- خواردنی گوێز- دومەلان- گۆشتی ماسی. بەڵام ئەگەر تۆ لەو قوتابیانەی کە حەز دەکەیت تەنها وانەیەك لە رۆژێکدا موراجەعە بکەی ئینجا بچیتە سەر دانەیەکی تر پێویستە وانە زانستیەکانت بە شێوەیەکی هەمەجۆر دیاری بکەیت تا تووشی بێزاری نەبیت.

قوتابی خۆشەویست دەبێ ئەوەت لە بیربێت كـە تواناكان لە قوتابییەكەوە بـۆ قوتابییەكی تر دەگۆڕێت، مەرج نیە تۆ ئەم خشتەیەی پێشتر بەكاربێنیت بەڵكو بە گوێرەی خوێندنی خۆت نەخشەیەك دابنێ متمانەت بەخۆت هەبێ كە دەتوانیت بە سەركەوتوویی وانەكانت موراجەعە بكەیتو نمرەی بەرز بە دەست دەهێنیت تا تووشی بێ هیوایی نەبیت لە كاتی خوێندندا.

٧- پێویستە لە خوێندنەوەی هەموو وانەكانت ببیتەوە پێش تاقیكردنەوەو چەند ڕۆژێكت بە دەستەوە بمێنێت بۆ پێداچوونەوە.

٨- زۆر پێویستە هەموو ڕۆژێك پێش نووستن موراجەعەی شتە گرنگەكان بكەیت كە پێشتر لە بەرتكردووە تا جێگیر بێت لە مێشكتدا وەكو بیردۆز، یاساكانو دەقەكان، چونكە مێشك لە كاتی نووستن ئەم شتانە وەك فیلم لێدەدا.

دیل كانگی دەڵێت (هەر شتێك كە ئارەزووی دەكەن بەر لە نوووستن بیدەنە مێشك).

٩- پێویستە پشوودانی ڕۆژانە دابنێیت بۆ نوێكردنەوەی چالاكیەكانت بەم شێوەیە:

أ- پشوودان كاتژمێرێك پاش نانخواردن ڕاستەوخۆ.

ب- (٥ – ١٠) خولەك پشوودان لە هەموو سەرە سەعاتێكدا.

ج- ٣٠ چركە لە نێوان ٢-٣ سەعات خوێندن بۆ چەسپاندنی ئەو زانیارییانەی كە دەیخوێنیتو لەكاتی پشوودان تۆ سەربەستی چی بكەیت، بەڵام ئامۆژگاریم ئەوەیە دووربن لەو شتانەی كاریگەرییان زۆر بەهێزە بەسەر بیرو مێشكدا، وەكو تەماشاكردنی فیلمی ترسناكو خوێندنەوەی ئەو پەرتووكانەی دەبنە هۆی وروژاندنی هەست، چونكە زۆر ئاستەمە مرۆڤ لەو شتانە دەربچێو بگەڕێتەوە سەر خوێندنەكەی.

باشترین كار ئەوەیە كە پیاسەیەك لە دەوروبەری ماڵەكەتدا بكەیت یان سەیری شتێك بكەیت كە دوورە لە چاوت وەك خونچەیەكی دوور یان ئەستێرە یان مانگ، تا بە پەرۆشیەكی زۆرو دەروونێكی ئارامی نوێوە بێیتەوە سەر وانەكەت.

١٠- دیاریكردنی چەند ڕۆژێكی (پشوو) لە نەخشەكە بۆ ئەوەی كە قوتابی تووشی ڕۆژگارێكی ناخۆش یان كارەساتێك بوو بتوانێت ئەو كاتەی لێی ڕۆیشتووە پری بكاتەوە یان هەندێك وانە قورسە دەبێ گرنگی تایبەتی بدرێتێ.

١١- زۆر پێویستە لە دانانی خشتەكەت بۆ هەموو نوێژەكانت كات دابنێی چونكە نوێژ ڕۆحی دەروونی مرۆڤ پاك دەكاتەوە.

١٢- خواردنەوەی شیر، زەیتون، گوێز، مێوژ، بادەم، خورما، هەنجیر، زەنجەفیل، قۆخ، زەیتی زەیتون.

١٣- هەست بە لێپرسراویو قەرزداری بكە ئەگەر كەمتەرخەمبوویت لە خوێندنەكەتدا.

١٤- پشت بە خوا ببەستەو هەموو هەوڵو كۆششێكت بخەرە كارو خۆت بۆ تاقیكردنەوە ئامادە بكە، نەك پاڵی لێبدەیتەوەو بڵێی خوا كەریمە!



چۆن دەبیتە خوێندكارێكی ڕۆشنبیر؟

و/ عدنان دێ كۆنی

خوێندكارو قوتابی خۆشەویست گەر دەتەوێت كەسێكی هۆشمەندو ڕۆشنبیر دەربچیت لە نێو قۆناغەكانی ژیانتا، ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بكە:

١- دانانی بەرنامەیەكی گونجاو بۆ خۆ ڕۆشنبیركردن، پێویستە بریار بدەیتو هەنگاو بنێیتو دەست بەكاربیت.

٢- سوود وەرگرتن لە هەموو كاتەكانو دەستنیشانكردنی كاتێكی گونجاو بۆ خوێندنەوە.

٣- تۆمار كردنی هەر تێبینیو بیروبۆچوونو زانیارییەكی گرنگ كە دەستت دەكەوێت، بۆ ئەوەی لە بیرت نەچێتەوە.

٤- هەوڵ بدە بۆ دەستخستنی ئەو گۆڤارو ڕۆژنامانەی كە بە سوودن، بەردەوام خوێنەریان بە، هیچ كات لێیان دامەبڕێ.

٥- گوێگرتنو ئاگاداربوون لە هەموو ئەو هەواڵو دەنگوباسانەی كە لە كەناڵەكانی ڕاگەیاندنەوە پەخش دەكرێت.

٦- هەوڵدان بۆ دارشتنەوەو نووسینی بابەتو خۆراهێنان لەسەر نووسین.

٧- خۆراهێنان لەسەر بەدواداچوونی سەرچاوەكان.

٨- حەزكردن بە دانیشتن لەگەڵ زاناو پسپۆڕو شارەزایان، سوود وەرگرتن لە تواناو زانستەكانیان.

٩- خۆراهێنان لەسەر خوێندنەوەی ڕووداوەكانو لێكدانەوەیان بە پێوەرێكی زانستیانە.

١٠- هاورێیەتی كردنی كەسانی ڕۆشنبیرو تامەزرۆی فێربوونو خوێندنەوە.

١١- بەهێزكردنی لایەنی دەروونیو دڵو دەروون پاكیو خواپەرستی، بناغەی سوود وەرگرتنە لە هەموو سەرچاوەیەكی تر.

سەرچاوە/ دليل الطالب للتثقيف الذاتي.

خۆزگە دەمردم

پەشێو مجید نوری - زانكۆی سەلاحەددین

داربڕێك لە دارستانێكدا دەژیا، ژنێكو دوو منداڵی هەبوو، هەموو رۆژەكانی لە بڕینی دارو بردنی بۆ بازاڕ بۆ فرۆشتنی بەسەر دەبرد، بەو هەموو ماندووبوونەوە هێشتا نەیدەتوانی دوو ژەمی تەواو خۆراك بۆ خێزانەكەی دابین بكات، زۆر هیلاكو ماندوو و پەرێشان بوو بە دەست هەژارییەوە.

رۆژێك لە دوای بڕینی دارەكانو پێچانەوەی، دارەكانی بەشانی داداو كەوتە رێگا بۆ ماڵەوە، لە رێگادا بیری لەوە دەكردەوە كە ئەمرۆش ناتوانێ ژەمی تەواو بۆ خێزانەكەی دابین بكات دەیگوت: (چ خۆشیەك لەم ژیانەدا هەیە، بەچی دڵخۆش بم كە هەموو هێزم خستۆتە گەڕ هێشتا ناتوانم ژەمی تەواویان بۆ پەیدا بكەم. چۆن دڵخۆش بمو خەم نەخۆم كە دەبینم خێزانەكەم بە بەرچاوی خۆمەوە لەبەر ئازارو برسێتی دەناڵێننو بەسكی برسییەوە دەخەونو هەڵدەستنەوە).

دواتر ئەو كۆڵە دارەی كە هەڵیگرتبوو لە لایەكی رێگاكە داینا و بۆ پشوودان لە ژێر دارێكدا دانیشت، زۆر بە بێزارییەوە وتی: ((باشە بۆ ئەو (مردن)ە نایەتو لەو هەموو دەردەسەرییە رزگارم بكات؟؟!!)).

دوای چەند ساتێك سەری بەرزكردەوە بینی پیاوێك سەرتاپا رەش (رەشپۆش) بەرەو رووی دێت زۆر سەری سورماكە ئەو پیاوەی بینی، چونكە هەرگیز پێشتر كەسی نەدیبوو لەسەر ئەم رێگایە ئەم پیاوە لە كوێوە هات؟ بۆ بەرەو رووی ئەو دێت؟

پیاوەكە نزیك بوویەوەو لە بەردەم دار بڕەكەدا راوەستا! داربڕەكە زۆر بەسەر سورمانەوە وتی: (تۆ كێی؟ چیت لەمن دەوێت؟) پیاوەكەش وەڵامی دایەوەو وتی: من (مردن)م! تۆ بانگی منت كرد بۆیە منیش هاتم، تا پێت بڵێم چیت دەوێ تا بۆت بكەم؟

بە بیستنی ناوی (مردن) داربڕەكە زۆر ترساو جەستەی دەستی بە لەرزین كرد. لە راستیدا ئەو نەیدەویست بمرێ، ئەو كە وتی: (بۆ مردن بۆم نایەت) مەبەستی ئەوە نەبوو كە بمرێ، بەڵام لە حەسرەت خەمو نائومێدی لە ژیانی خۆی ئەم یەك دوو وشەیەی لەزار وەدەرهات، ئەگەر نا ئەو خێزانەكەی خۆی زۆر خۆشدەویست.

ئەو دەركی بەوە كرد كە ئەگەر بێتو بمردایە ئەوا خێزانەكەی نەیاندەتوانی ئەوەندە خۆراكەش وەدەست بهێنن كە ئەمرۆ چنگیان دەكەوێ، پاشان كێ ئاگاداریان دەبێ؟

بۆیە روویكردە (مردن) و گوتی: (كاكی مردن من زۆر سوپاست دەكەم كە بە دەنگمەوە هاتی، بەڵام لە راستیدا من نامەوێ بمرم، من زۆر هیلاكو ماندوو بووم بە دەست كارو ئەو دەردە سەرییەی كە هەبوو، تاكە شت كە بەبیرم داهات تۆ بووی، تكایە تەنها یارمەتیم بدە تا ئەو دارانە بخەمە سەر شانم زۆر سوپاست دەكەم).

مردن وتی: ((ئەوەندە بوو كە منی بە بیر تۆ هێنایەوە ؟ كێشە نیە)) مردن یارمەتی داو كۆڵە دارەكەی بەرزكردەوە بۆ سەر شانیو داربڕەكە رۆیشت لە دوای ئەم رووداوە چیتر دار بڕەكە مردنی بە خەیاڵو بیردا نەهات.

((خەڵك كاتێ دڵتەنگ دەبن دەستبەجێ مردنیان بە خەیاڵدا دێ (خۆزگە دەمردم)، بەڵام لە راستیدا كەس نایەوێ بمرێ، چونكە كاتێ مردن بۆیان دێ زۆر دەترسنو خۆزگە بۆ ژیان دەخوازن. مردن چارەسەر نیە بۆ خەمو پەژارەیان، ئەوان دەبێ بەردەوام خودایان لە یاد بێو هەست بە گەورەییو بەخشندەیی ئەم زاتە بكەن لە ژیاندا ئەمەش وادەكات هەرگیز لە ژیان نائومێد نەبن، هەوڵ بدەن بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەموو [illegible] ژیان [illegible] هەموو سەختیەكی بكرن. [illegible] ژیان پێویستی پێی [illegible]، با ئێمەش هەوڵبدەین [illegible] نوانا زۆرو بێ شومارەی خودا پێیداوین بەرەنگاری هەموو سەختیو ناخۆشیو نەهامەتیەكانی ژیان ببینەوە.

بەردەوام لە یادت بێ دەبێ هەمیشە مرۆڤ قسەی جوانو باش بێو بەهیواوە بدوێ نەوەك قسە خراپەكانی ببێتە راستیو ناچاری پەشیمانی بكاتو پەنجەی پەشیمانی بگەزێ).



هاوسەنگی نهێنی سەرکەوتنە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا

ماریا کەریم

زۆر شت هەن لە ژیانی ئێمەدا گرنگی زۆریان هەیە لە سەرکەوتنو بەهێزکردنی کەسایەتیو بروا بەخۆبوون، لەو هۆکارانەی کە دەمانگەیەنن بە خەونەکانمان بریتین لە: (کات)چۆنێتی دابەش کردنو راپەراندنی، (هەوڵدان) واتە بە دڵ هەوڵ بدەین لە پێناو بە دیهێنانی خەونەکانمادا.

بۆ سەرکەوتن زۆر هۆکاری تریش هەن ئەوانەش: (هیوا بە ژیانو خۆشویستنی، ویست، توانا، ئامانج، ئیرادە)، ئەو کاتە بە دڵنیاییەوە سەرکەوتن چاوەڕێتە.

کۆمەڵێ هاوکێشە هەن کە پێویستە گرنگیان پێ بدەین:

ئادەمیزاد= جەستە + رۆح.

ژیان= بەخشین + وەرگرتن.

سەرکەوتن= هەوڵ + خۆراگریی.

پێویستە هاوسەنگی تەواو دروستبکەین لە لایەنەکانی ژیانمان کەلایەنی (تەندروستی، ئایینی، پیشەیی، کۆمەڵایەتی، کەسی) دەگرێتەوە، ئەوەش بزانن کە لە ژیاندا:

ماندوبوون= خواردنی بەری رەنج.

چاکە کردن= ئاسودەیی دەروون.

زوو راپەراندنی کارەکان= مانەوە لە لوتکەدا.

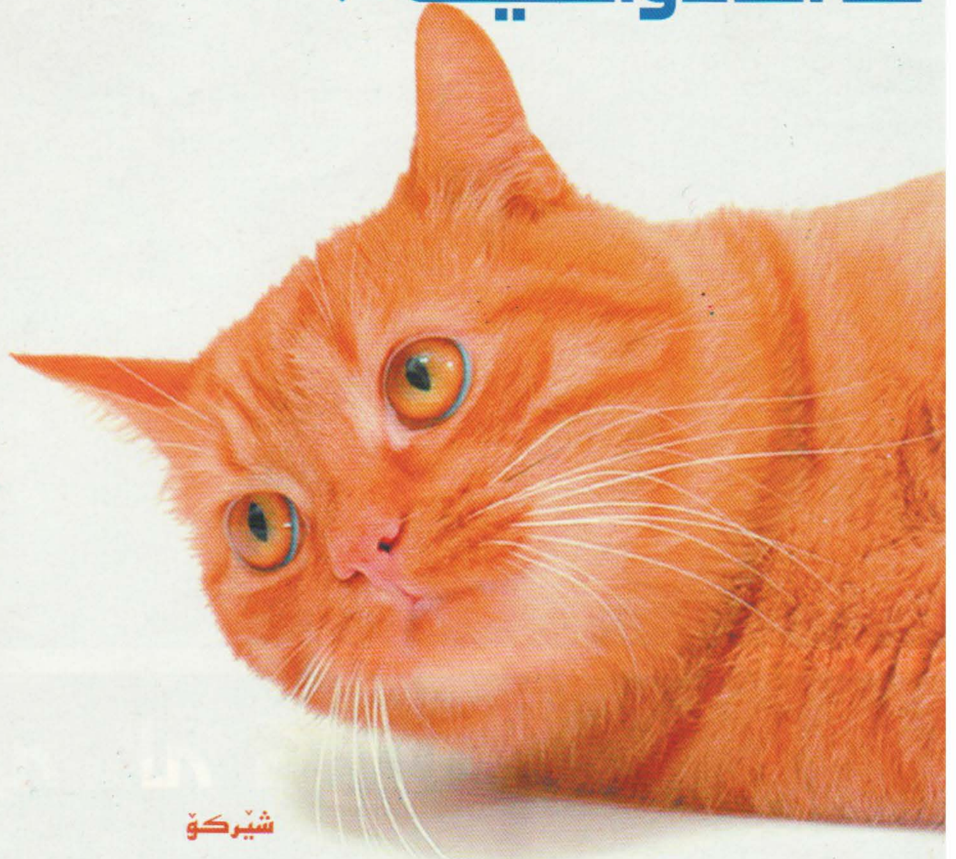
وەرزش= ژیانێکی تەندروستو لە شساغ.

تێگەیشتن= زوو نەکەوتنە هەڵەوە.

هەڵسوکەوتی جوان= بەدەستهێنانی خۆشەویستی خەڵک.

خۆشەویستی ژیان= بەختەوەری.

کێ زەنگۆڵەکە هەڵدەواسێت؟!



شێرکۆ

لە کۆنفرانسی گشتیدا سکرتێری گشتی پارتی مشکان بەم شێوەیە هاتە ئاخاوتن:

هەڤاڵانی بەڕێز: روونو ئاشکرایە کە ئێمە تا ئێستا چەندین هەڤاڵمان بوونەتە قوربانی دەستی (گورپە) فەنیو رۆژانە خوێنی هەڤاڵانمان بەبەرچاوی خۆمانەوە دەرژێتو ئێمەش ناتوانین هیچ بەرگرییەکیان لێ بکەین! جا من پێشنیارێکم هەیە بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە!

هەموو بەیەک دەنگ دوای رێژنەی چەپڵەیەکی گەرم: فەرموو قوربان ئێمە لە خزمەتداین!

سکرتێر: بەرێزان پێشنیار دەکەم کە زەنگۆڵەیەک بکەینە ملی (گورپە) بۆ ئەوەی هەرکاتێک هێرشی بۆ هێناین بە دەنگی زەنگۆڵەکە وریا ببینەوەو خۆمان حەشار بدەین، بەم شێوەیە ناتوانێت چی دی راومان بکاتو خوێنمان برێژێت!

دووبارە لە هەموو لایەکی هۆڵەکەوە، دەنگی چەپڵەو دروشمە شۆرشگێرەکان بەرز بووەوە!

لەم کاتەدا یەکێک لەئامادەبووان دەستی هەڵبری و گوتی: قوربان پێشنیارەکەت جوانەو کارێکی گونجاوە، بەڵام: ئایا کێ دەتوانێت بچێت ئەم زەنگۆڵەیە بخاتە گەردنی (گورپە)؟!

لەگەڵ ئەم پرسیارەدا بێ دەنگیو ماتی باڵی کێشا بەسەر هۆڵەکەداو پرسیارەکە بێ وەڵام مایەوە، دواتر یەکە یەکە هۆڵەکەیان بەجێ هێشتو کۆنفرانس بێ ئەوەی بگاتە ئەنجام کۆتایی پێ هات!!

کەواتە تەنها دیاریکردنی چارەسەر بەس نییەو ئەم کارە هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێت ئەگەر کاری بۆ نەکەینو لە پێناویدا قوربانی نەدەین!!

کاتێک چارەسەر دیاری دەکەین پێویستە بەرنامە رێژی بۆ بکەینو پلان بۆ جێبەجێکردنی دابنێین!

قۆناغێکی گرنگە کاتێک دەگەینە دەست نیشانکردنی چارەسەر!

بەڵام زۆر پێویستە کە وەک قەوانی سروودێکی کۆن هەموو رۆژێک چارەسەر دووبارە نەکەینەوەو چەپڵە بۆ هەندێک وتەی جوانی بێ کردەوە لێ نەدەین، بەڵکو دەبێت هەمیشە دوای دەستنیشانکردنی چارەسەر لە خۆمان بپرسین: ئێستا پێویستە چی بکەین؟و چی پێویستە لە سەرمان؟

بۆ ئەم مەبەستەش دەبێت ئامادەی هەموو قوربانیو ماندوو بوونێک بین!!



نا/ فرهاد عوسمان خدر

ئێمە لە کوێین؟!

ئەگەر چاوێك بە مێژووی مرۆڤایەتیدا بخشێنین‌و لە پەنجەرەی ماددیەکانەوە سەیری بکەین جیاوازیەکی یەکجار زۆردەبینین، لە شێوازی ژیان‌و تەکنەلۆژیاو پێشکەوتنی زانستی، بەلآم کاتێك لە پەنجەرەکەی ترەوە واتە لە لایەنە مەعنەویەکەوە سەیری گۆرانکاریەکان بکەین دەبینین زۆر سستەو زۆر بەکەمی گۆراوە، بەتایبەت لەوەی پەیوەندی بە کلتوورو لایەنە هۆشیاریەکەی مرۆڤەوە هەیە.

رەنگە بووترێت زۆر ئاساییەو هەردەبێت لایەنی ماددی زووترو زۆرتر بگۆردرێت لە لە لایەنی مەعنەوی. زۆر راستە بەلآم ئەگەر ئەم دوو لایەنە بەشێوەیەکی تەریب لەگەڵ یەکتر نەرۆن ئەوا گۆرانکاریەکە بەرەو ئاقارێکی خراپ دەچێت‌و وەك دوو شتی لەگەڵ یەکتر نەگونجاو دێتە بەرچاو.

من لێرەدا نامەوێ باس لە گۆرانکارییە ماددیەکان یان مەعنەویەکان بکەم، بەڵکو دەمەوێ تیشك بخەمە سەر قۆناغەکانی بیری مرۆڤ‌و ئاستی هۆشیاریەکانی دیاری بکەم. تاوەکو بزانین ئێمە لە کوێین؟!چونکە ئەگەر نەزانین لەکوێین ناشزانین لەکوێوە دەست پێبکەین.

دەتوانین هۆشیاری مرۆڤ بەسەر چەند قۆناغێك دابەش بکەین:

قۆناغی یەکەم: حەق لای بەهێزە یان حەق لای گەورەیە:

ئەم قۆناغە یەکەم قۆناغی بیرو هۆشیاری مرۆڤەو مرۆڤی سەرەتاییمان دێنێتەوە یاد وەك ئەوەی داروین ناوی ناوە (مانەوە بۆ بەهێزە).

بەهێز یان گەورە چەقی بریارەو هەموو شتێك دەبێت بە قسەی ئەو بێت‌و هەموو گفتوگۆکانیش دەبێت لەبەرژەوەندی ئەو کۆتایی پێ بێت. کەواتە لەم قۆناغەدا گەورە پێویستی بەوە نیە چاکە لەگەڵ کەس بکات، بچووکیش هیچ مەجالێکی تری نیە، خۆشی بێ یان ترشی بێت نابێت لەچاکە کردن لەگەڵ گەورەدا لابدات ئەگەرنا لەناو دەچێت.

قۆناغی دووەم : چاکە بەرامبەر چاکە:

ئەم قۆناغە وەك فیفتی بەفیفتیەکەی خۆمانە، چاکەیەکم لەگەڵ بکە چاکەیەکت لەگەڵ دەکەم. خۆشناو گووتەنی: (وێم دە، وێت دەم).

واتە لەم قۆناغەدا مرۆڤ هیچ چاکەیەك بێ بەرامبەر ناکات‌وچاوەروانی چاکەی دوارۆژیش ناکات بەڵکو دەبێت لەهەمان کات پاداشتەکەی وەربگرێتەوە، ئیتر هەموو شتێك دەبێت بە بەرژەوەندی.

قۆناغی سێیەم: چاکە بەرامبەر پاداشتێك لە دوارۆژ:

لەم قۆناغەدا مرۆڤ حەزی چاکەی هەیەو چاکەش دەکات بۆئەوەی پێی بڵێن چاك یان بۆ ئەوەی لە دوارۆژ چاکەی لەگەڵ بکرێتەوە، وەك دەڵێن: (چیا بەچیا ناگات بەلآم چاوبەچاو دەکەوێتەوە).

قۆناغی چوارەم: چاکەکردن بێ هیچ بەرامبەرێك:

ئەم قۆناغە قۆناغێکی زێرینە، مرۆڤ تێیدا لەئاستێکی زۆربەرزی هۆشیاریدایە، چاکە دەکات بێ ئەوەی چاوی لە پاداشت بێت لە ئێستا یان لەدوارۆژدا، بەڵکو هەر کارێکی کە دەیکات بەکارێکی مرۆڤانەو ئەرکی خۆی دەزانێ، کەواتە بەرپرسیارێتی لەم قۆناغە لە لوتکەدایە.

دوای خستنە رووی قۆناغەکانی هۆشیاری مرۆڤ با خوێندنەوەیەك بۆ کۆمەڵگەی کوردەواری خۆمان بکەین‌و بزانین زیاتر کام قۆناغ لە ئێمەدا بەرجەستە بووەو ئێمە لەکام قۆناغی هۆشیاریداین؟ گومانم لەوە نییە کە هاودەنگن لەگەڵ من، ئەگەر بڵێم لەقۆناغی یەکەم‌ودووەم دەربازمان نەبووە، ئەگەرچی لە سەدەی بیست‌ویەکەمین‌ولەهەزارەی دووەمدا دەژین!.

بۆیە زۆر گرنگە خۆمان بدۆزینەوەو کاربکەین بۆ ئەوەی مرۆڤانە بیربکەینەوەو مرۆڤ دۆستانە بژین، ئەگەر نەگەینە قۆناغی چوارەمیش با هەوڵبدەین لە قۆناغی سێیەمدا بین.



بەردە گەورەکان

و/ ئەسکەندەر رەحیم

مامۆستایەکی زانکۆ لە بەشی کارگێری، هەستا بە وتنەوەی وانەیەك لە بارەی بایەخی رێکخستنو بەرێوەبردنی کات.

لەو وانەیەدا مامۆستا نموونەیەکی زیندووی لەبەردەم فێرخوازەکاندا خستە روو تاوەکو مەبەستو بیرۆکەکەیان تێ بگەیەنێت.

نموونەکە تاقیکردنەوەیەکی کورتبوو: مامۆستاکە شوشەیەکی گەورەی لەسەر مێزەکە دانا، پاشان کۆمەڵێك بەردی گەورەی هێنا، بەوردییو زۆر بە وریاییەوە دانە دانەو یەك لەدوای یەك بەردە گەورەکانی خستە ناو شوشەکەوە، کاتێك شوشەکە پڕ بوو، لە فێرخوازەکانی پرسی: ئایا شوشەکە پڕ بووە؟ بچین هەڵی برێژین؟

هەندێك لە فێرخوازەکان وتیان: بەڵێ.

مامۆستا: دڵنیان کە شوشەکە پڕ بووە؟

پاشان کیسێکی پڕ لە زیخو چەوی لە ژێر مێزەکەدا دەرهێناو رۆی کردە نێو شوشەکە، هەتا ئەو کەلێنو بۆشاییانەی کە لە نێوان بەردە گەورەکاندا هەبوون پڕ بوونەوە...

ئەم جارەش پرسیاری لێکردن: ئایا شوشەکە پڕ بووە؟

یەکێکیان وەڵامی دایەوە: رێی تێدەچێت پڕ نەبووبێت!

مامۆستاکە وەڵامی فێرخوازەکەی لاپەسەند بوو، پاشتر کیسێك لمی هێناو رشتییە ناو شوشەکەوە، تا گشت کونو کەلەبەرەکانی نێوان بەردەکانو چەوەکان پڕ بوونەوە...

دیسان جارێکی تر پرسی: ئایا ئێستا شوشەکە پڕ بووە؟

هەموو فێرخوازەکان بە نەخێر وەڵامیان دایەوە.

دواتر مامۆستاکە جامێکی پڕ لە ئاوی هێناو کردیە ناو شوشەکەوە تا لێوان لێو بوو، پاشان پرسی: بە بڕوای ئێوە مەبەست لەم تاقیکردنەوەیە چییە؟

فێرخوازێك بە گەرمو گوڕییەوە وتی: مەبەست لەم تاقیکردنەوەیە ئەوەیە هەر چەندە خشتەی کاری هەر کەسێك پڕ لە ئیشو کاربێت، ئەوا لە توانایدا هەیە کاری زۆر تر بکات.

مامۆستاکە گوتی: راستت فەرموو، بەڵام ئەوە هۆکاری سەرەکی نییە... ئەم نموونەیە ئەوەمان فێر دەکات ئەگەر یەکەمجار بەردە گەورەکان دانەنێین، ئیدی هەرگیز ناتوانین دایان بنێین.

پاشان وتی: هەندێك دەپرسن کە بەردە گەورەکان چینو کامانەن؟ لات روون بێت ئەوە ئامانجی تۆیە لەم ژیانەدا، یان پرۆژەیەکە دەتەوێت بیهێنیتە دی، وەك خوێندنت، هیواو ئومێدەکانت، خۆشی خستنە نێو دڵی ئەوانەی خۆشت دەوێن، یان هەر شتێك لە ژیانی تۆدا بە بایەخو بەنرخە.

بۆیە هەمیشە لە یادت بێت کە یەکەم جار بەردە گەورەکان دابنێیت.

ئەگینا هەرگیز پێت ناکرێت دایان بنێیتەوە...

جا خوێنەری خۆشەویست ئەمرۆ یان سبەی زوو لە خۆت بپرسە: بەردەگەورەکانی ژیانت کامانەن؟

لە ئێستاوە هەستە بە دانانیان، پاشان شوشەکەت پڕ بکە بە کارەکانی ترت کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت.

بە هێمنی

ئەتیکێتی

شوێنە گشتییەکان 2

پارك‌و باخچە گشتییەکان:

وێرای دیمەنی سەوزو جوانی ڕەنگاورەنگی، مایەی گەشت‌و سەیران‌و حەوانەوەی خێزان‌و تاکەکانی کۆمەڵگەیە کە بۆ بەسەربردنی چەند ساتێکی دوور لە کارو ماندوێتی‌و پشوودان بە مێشك‌و جەستە پەنای بۆ دێنن.

چەند جوانە بە ئاکارێکی جوانەوە لەو شوێنەدا هەڵسوکەوت بکەین‌و ڕەچاوی تایبەتمەندی‌و هەست‌و مافەکانی یەکتری بکەین.

١- پارێزگاری لە پاك‌وخاوێنی‌و فڕێ نەدانی پاشماوەی خواردن‌و خواردنەوەو کۆکردنەوەیان‌و دانانیان لە شوێنی گونجاودا ئەرکی سەرشانی هەمووانە. ئەو شوێنەی ئێمە بۆ چەند ساتێك جێگای حەوانەوەمان بووە پاش ئەوەی ئێمە بەجێی دەهێڵین دەبێتە مەنزڵی کەسانێکی تر، دووریش نییە ڕۆژێکی تر خۆمان بێینەوە هەمان جێگە، کەواتە با هەموو بستێکی ئەم وڵاتە بەماڵی خۆمان بزانین‌و پارێزگاری لێ بکەین.

٢- دەنگ بەرزکردنەوەو پێکەنین، یا وەرزش بە دەنگی بەرز دەوروبەر هەراسان دەکات‌و نایەڵێت چێژ لە دانیشتنەکەیان وەربگرن.

٣- تەماشاکردن‌و سەرنجدانی بێ مانا کارێکی جوان نیەو دەبێتە مایەی گومان‌و نیگەرانی لە دڵی بەرامبەردا.

٤- ڕێزگرتن‌و پارێزگاری لە دارودرەخت‌و یارییەکانی منداڵ.

٥- پارێزگاری کردن لە گوڵ‌و سەوزایی باخچەکان بۆ ئەوەی هەمیشە بە جوانی بمێننەوە.

٦- ڕاهێنانی منداڵەکانمان لەسەر هێمنی‌و ئارامی‌و مامەڵەکردنی شارستانی.

٧- زۆرجار لەو شوێنەدا کە ئێمەی لێ دانیشتووین، چەندین خێزانی تریش لە هەمان شوێندان، لەبەرئەوە زۆر پێویستە ڕەچاوی هێمنی‌و ئارامی بکەین‌و کاریگەری نێگەتیڤمان لەسەریان نەبێت‌و ئەگەر هەر پێویستی‌و داواکاریەکیان هەبوو بە دەمیانەوە بچین.

سەیرانگاو هاوینە هەوارەکان:

١- پەیوەستبوون بە یاساکانی هاتوچۆ، تا کارەساتی دڵتەزێن ڕوو نەدات.

٢- سوارکردنی منداڵ لە سندوقی ئۆتۆمبێل یاخود دواوەی پیکابدا دیاردەیەکی نادروست‌و دوور لە شارستانییەو دەبێتە مایەی ڕووداوی ناخۆش.

٣- پێویستە ئامادەگی تەواو بکەین بۆ گەشتەکەمان‌و هەموو پێویستیەکانمان پێ بێت.

٤- بۆ ئەوەی درەختەکان نەشکێنرێن‌و شوێنەواری خراپ لەسەر ژینگە دروست نەکەین، دەتوانین چەند کیلۆیەك خەڵوز بکڕین‌و هیچ دارودرەختێك نەبڕینەوە.

٥- ئەو کانی‌و جۆگەلە ئاوەی کە تۆ ئاوی لێ دەخۆیتەوەو بەکاری دەهێنیت، چەندین کەسی تر لە خوار تۆوە بە کاری دەهێنن، جا وەکو باوباپیرانمان دەڵێن: (کانییەك ئاوت لێ خواردەوە بەردی تێ فڕێ مەدە)، هەوڵبدە ئەوپەڕی ڕەچاوی پاك‌و خاوێنی بکەیت.

٦- چەند جوانە ئەگەر لە کاتی ئامادەکردنی خواردندا پاشماوەکان کۆبکەینەوەو لە چەند تورەکەیەکی نایلۆندا هەڵیانگرین‌و دواتر بیکەینە نێو ئۆتۆمبێلەکەو لە شوێنی گونجاوی خۆیدا فڕێیان بدەین.

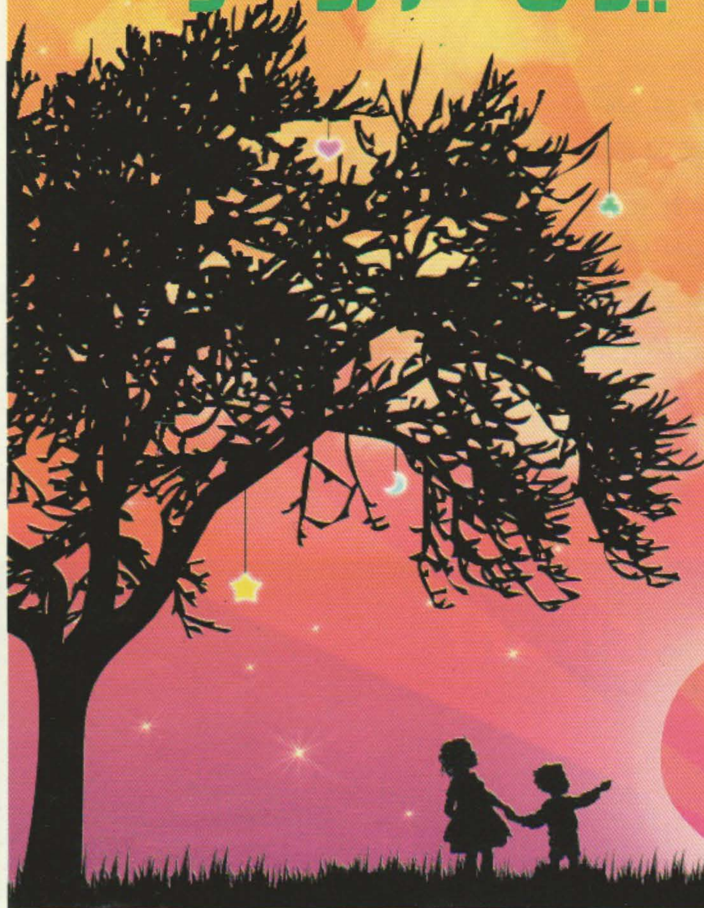
٧- زۆر پێویستە لەسەر دایك‌و باوکان لە گەشت‌و سەیراندا لە منداڵەکانیان بێ ئاگا نەبن بە تایبەت ئەگەر منداڵی بچووکیان هەبوو.

٨- بەرزکردنەوەی دەنگی تەسجیل‌و هەراسانکردنی کەسانی دەوروبەر کارێکی نا شارستانیەو پێویستە خۆمانی لێ بپارێزین.

٩- وتەیەکی عەرەبی جوان هەیە کە دەڵێت: (أترك المكان افضل مما كان- فإن لم یكن بالإمكان فكما كان!) واتە: شوێنەکە باشتر لە پێش خۆت بەجێ بهێڵە، خۆ ئەگەر نەتتوانی با وەکو جاران بێت.

کچان و کوڕان لە نێوان ئازارو ئاواتدا

خۆشەویستی!!



خۆشەویستی ئەو وشە جوانەی کە گوزارش کردن لێی زۆر زەحمەتەو ناتوانین بەئاسانی پێناسەی بکەین!! خۆشەویستی جوانترین وشەو ناسکترین دەربرین لە ژیان دا، ئەو ووشەیەی زۆر لەوە گەورەترە کە مرۆڤەکان بۆی دەڕوانن.

بێ خۆشەویستی ژیان دەبووە دۆزەخ و هیچ مانایەکی نەدەبوو، خۆشەویستی ئەو هێزە ئەفسوناوییەی یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی ژیانێکی پڕ کامەرانی و جوانی و سادەیی و ئاوێزان لەسۆزو میهرەبانی بەسەربەرین.

زۆرن ئەو کەسانەی کە دەبێت خۆشمان بوێن، زۆرن ئەو شتانەی کە دەبێت خۆشمان بوێن، ئەم وشە نورینەی هەوێنی شیعری شاعیرانەو هەرچی نووسینی نووسەران و سروودو نەغمەی بولبولان و لای لایەی دایکان و خورەی تافگەو قەڵبەزەکان و تیشکی خۆرو تافگەی مانگەشەوە، هەموو ئەمانە تەنها گوزارش لە تیشکێکی ئەو نورە دەکەن!!

زۆر بەداخەوە خۆشەویستی زۆر لەوە گەورەترە کە ئێمە تەنها بە پەیوەندییەکی سۆزداری ناوزەندی بکەین!

ئەی خۆشەویستی خاك و وڵات و دایك و باوك و مامۆستاو مرۆڤایەتی بە گشتی چی لێهات؟

بەداخەوە هەندێ جار بەهۆی بیر تەسکی و لێڵبوونی کانیی دەروون و دروستبوونی بۆشایی سۆزو خۆشەویستی لەناو لاواندا ئەنجامەکەی گەران و پشکنین دەبێت بە دوای دۆزینەوەی بەناو خۆشەویستێك، کە داهاتووی لاوان دەخاتە مەترسییەوە. پێویستە لاوان بزانن کە ئەوجۆرە گەرانە بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی هەڵەیەو بەهیچ جۆرێك بەرەو رێگەی راست هەنگاو نانێن، با چیرۆکی ئەو کەسانەی بوونەتە قوربانی سەرابی خۆشەویستی لەیاد نەکەین و ببێتە پەندو ئامۆژگاری، نەك تەنها بۆ خوێندنەوە یان کات بەسەربردن بێت، بەڵام ئەفسوس زۆرجار رووداوەکان دەقاو دەق دووبارە دەبنەوە!

چەندین چیرۆك یان بەسەرهاتی وا هەیە کە کۆتاییەکانیان زۆر ناخۆش و پڕ پەشیمانی و دەردو حەسرەتە، قوربانی یەکەمیش تیایاندا (کچ) دەبێت، کچان بەسروشتیان نەرم و نیان و ناسکن و متمانەیان بۆ بەرامبەر بەشێوەیەك دەبێت کە هەست بە هەڵەکان ناکەن ، ئەگەر هەستیش بکەن بەهۆی خۆشەویستی و گیرۆدە بوونیانەوە دەربازبوونیان ئەستەمە، لەکۆتاییەکەیدا بەئاگا دێنەوە بەڵام پاش چی؟ ناتوانن هیچ بکەن لەو کاتەشدا کار لە کار ترازاوەو پەشیمانیش هیچ دادێك نادات ئەوەی دەمێنێتەوە خەم و خەفەت و قبوڵکردنی لۆمەی کەس و کارو ئازاردانی دەروونی یان جەستەییە! .

ئێمە کە ئەنجامی ئەو کارانە دەزانین لە پەشیمانی و دەردەسەری زیاتر هیچی لێ بەدیناکرێت، کەواتە پێویستە لاوان هۆشیاربن لەکەوتنە ناو ئەو داوانەوەو زیاتر هەنگاو نەنێن بەرەو لای ئەو هۆکارانەی ئاسانکاری بۆ کارە دەکات.

خۆشەویستی راستەقینە بوونی هەیە، بەڵام نەك ئەو خۆشەویستییەی لەرێگەی نوکەیەکی مۆبایل، ناردنی کارتێك، بینینێکی کتوپڕ دروست بووە، نابێت ئێمەی لاو ئەوەندە سادەبین بە ئاسانترین شێوە لە ژێر ناوی خۆشەویستیدا فریو بخۆین!

بۆ دەبێت خۆشەویستی تەنها لە پێناو گەیشتن بە ئارەزووەکاندا بێت؟

بۆچی کاتێك ناوی ئەم وشە پیرۆزە دەهێنرێت، یەکسەر خەیاڵ بۆ لای پەیوەندی سۆزداری نێوان کچان و کوران دەچێت؟

بۆ دەبێت ئێمە تەنها ئەو کەسە بە خۆشەویستی راستەقینەی خۆمان بزانین کە بەچەند وشەیەك و بە فێڵبازانە هەست و غەریزەمان دەوروژێنێ؟!

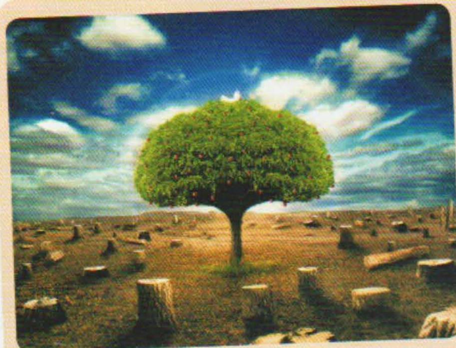
بۆچی چاومان خۆشەویستە راستەقینەکانمان نابینێت، ئەوانەی وەکو مۆم لە پێناوماندا دەسووتێن، بەڵام ئێمە هەستیان پێناکەین!! ئەوانەی لەپێناوی ئێمەدا دەژین ، رێگامان بۆ روناك دەکەنەوە، ئەوانەی بەراستی شایەنی ئەوەن کە پڕ بە گەروومان هاوار بکەین: خۆشمان دەوێن!!

چەند پەیڤێك

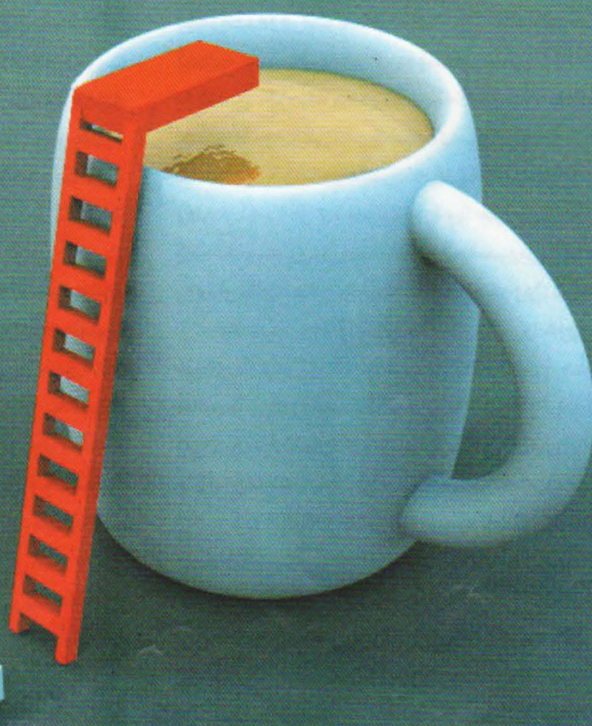
قاسم سرووش

ئەگەر لە ناو شاری کوێران
تەنها چاوساغی دڵ تەنگ مەبە
ئەگەر لە ناو باخی درکان
تەنها گوڵی دڵ تەنگ مەبە
ئەگەر لە ناو وڵاتێکیش تەنها دڵسۆزی
دڵ تەنگ مەبە
هەوڵبدە بیانگۆڕە

کوێر بۆ چاوساغ
درك بۆ گوڵ
خراپ بۆ دڵسۆز
ئەگەر دەبێژی من ناتوانم
بێگومان بە تۆ دەتوانی
تۆ بەهێزی، قارەمانی



ئاسۆی وێنەیەك



سەرنجی ئەم وێنەیە بدەو بە دیدو خەیاڵی تیژو هەستی ناسکت بۆی بنواردەو پاشان خامەکەت هەڵبگرەو گوزارش لەو هەستە ناسكو خەیاڵە وردو سۆزە بێ سنوورەت بکە، تا ببیتە خاوەنی یەکێك لەم دوو خەڵاتەی خوارەوە:

- بەشداری بێ بەرامبەری ساڵێکی گۆڤاری بڕیار.
- بەشداری بێ بەرامبەری شەش مانگی گۆڤاری بڕیار.

ڕاهێنانی مێشك

بە وردی لەم وێنەیە وردبەرەوە
هێزی مێشكو بیركردنەوەت
بخەرەكار
بزانە چی دەبینیت؟
تا چ ڕادەیەك
دیدی تێڕوانینت وردە؟

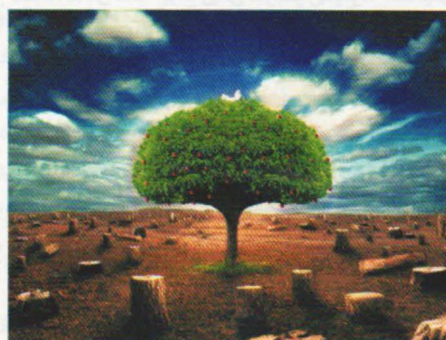


خەڵاتی یەكەم
هەمزە عەباس فەقێ

گەر تەنیاش بم هەر ڕێدەكەم، پەیامی من مژدەی ژیانە، ئومێدی ڕابوونو هەستانە، بە گژداچوونەوەی مەرگو بەرخودانە، گەر تەنیاش بم ڕووەو ئاسۆ هەنگاو دەنێم، در بە تاریكی دەدەم، بە جەللادەكانی دارستان دەڵێم: من پێشەنگی كاروانێكم ڕەگو ڕیشەم لەگەڵ زەوی ئاوێزانە، چوار وەرزی ساڵ هەنگاو دەنێم، لەگەڵ نەسیمی بەهاردا ئومێدی ژیان بە بوون دەبەخشم، لقو پۆپم واڵا دەكەم دەیكەم بە جێ ژوانی باڵندە عاشقەكان، دەیكەم بە نیشتمان بۆ كۆترە ئاوارەكانی ئاشتی، بە ڕەونەقی سەوزی ڕووخسارم شوێن پێی زۆرداری ئێوە دەسرمەوە، من گەر بە تەنهاش بم هێمای نەمریم، چەند باڵام بەرزوجوانە، سەد ئەوەندە بوونم مایەی خستنە رووی روخساری ناحەزو ستەمی سەختی زۆردارانە. گەر چی ئێستا بە تەنهام بەڵام دڵنیام سبەی ئێرە دارستانە.

خەڵاتی دووەم
ئیبراهیم عەبدول كەریم عەلی - خورماڵ

گەر زاڵمان ببنە پایز بۆ بەهاری ڕازاوەمان هەڵوەرێنن خونچەو گوڵو گەڵای گەشمان ببارێنن ئاگر ئاسن بەسەر لەشمان بپەرێنن سەرو قاچو ملو دەستمان غازی خەردەل خۆراكمان بێت لە جێی بەشمان وێران بكەن بروخێنن ماڵو حاڵی هەموو كەسمان بە تەما بن دەر بهێنن عیشقو ئەوین لە نێو دڵمان ناشیرینكەن لەبەرچاومان ڕووخساری جوانی نیشتیمان نەبووەو نابێت نەگونجاوە كەسێك وەتەن ناوی ناوە خۆشەویستی لە ناو دڵی دەربهێنی لە خاكێكدا لێی ژیاوە ئەو پەیمانەی بۆ ئەم خاكە ئێمە بەستمان ئەو ئەوینەی بەم وڵاتە لە دەروونندا ئێمە هەسمان پێم وانییە پیرە دارێك بە سادەیی لە ناو بچێت ڕەگوریشەی هەزاران ساڵ لەم خاكەدا هەر ڕۆدەچێت ڕەگی جوانی لە ناو خۆڵی كوردستاندا تێكەڵاوە برینەوەو فەنا بوونی بەم شێوە خەیاڵ پلاوە سەختی زستان ماوەیەكە كۆتایی دێو دەبڕێتەوە بەهاری ژینی ئەم دارە دووبارە دەگەڕێتەوە.
ئەوسا لە جێی چلێك چوار پێنج هەڵدەداتەوە باوەشی خۆی بۆ بولبولە بێ لانەكان دەكاتەوە بانگیان دەكات بۆ سەر سەری هەموویان خڕ دەكاتەوە ناسنامەی ژین لە بەرۆكی یەك بە یەكیان دەداتەوە.



زۆر سوپاسی ئەم بەڕێزانە دەكەین كە نامەیان ناردووە بۆ ئاسۆی وێنەیەكو بڵاو نەكراوەتەوە، چاوەڕوانی بەرهەمی نوێتانین، هیوادرین هەمیشە خامەكانتان بە بڕشت بێت، دەستان خۆش بێو سوپاسی ماندووبوونتان دەكەین:

١- شاهۆ ئەحمەد نائیب- كۆلێژی پزیشكی ددان- سلێمانی. ٢- باوكی ئاسۆ كارێزە وشك. ٣- ئەبوبەكر كەریم عەبدوڵڵا- سەید سادق. ٤- هاوشان عەبدولرەحمان مستەفا- كۆلێژی پزیشكی ددان. ٥- نەبەرد عوسمان. ٦- م. دانا بیاوێڵەیی. ٧- رشید ئەحمەد سابیر- كەركوك. ٨- هێرش ئەحمەد خدر- كۆلێژی دەرمانسازی- سلێمانی. ٩- چالاك نەسرەدین حەمە شەریف. ٩- سۆران عەلی- ئامادەیی سەرچنار. ١٠- ڕەنگین قادر ڕۆستەم- ئامادەیی توی مەلیكی نموونەیی ١١-هونەر تەوەكەلی ١٣-پەشێو مەجید سماقەیی ١٣-مامۆستا بەهرۆز شێرزاد ١٤-ئیسماعیل سەنگەسەری ١٥-ئازاد ئەحمەد ١٦-هونەر محەمەد ساڵح.



خێزانی بەختەوەر

دایکی سرووش

گومان کێشە خێزانییەکان ئاڵۆزتر دەکات

دروستبوونی خێزان هەرلەسەرەتاوە لەسەر بنەمای سۆزو بەزەیی پێك دێت، دوور لەهەموو گومان بردنێکی هەڵە لە نێوان یەکتردا، چونکە دەبێتە دروست کردنی بەربەستێکی گەورە لە نێوانیاندا، لێرەدا مەبەست تەنها گومان بردن لە رەوشتدا نیە، بەڵکو لە بیرو بۆچووندا یاخود لە هەڵسوکەوتدا، گومان بردنی هەڵە بە هۆی تێنەگەیشتن‌و باوەڕنەبوونی مرۆڤ بە خودی خۆی، کەم‌وکورییە بچووکەکان لەنێوان یەکتریدا ئاڵوز دەکات، چونکە تێگەیشتن لە هەموو ئەوشتانەی کە رووبەرووت دەبێتەوە یاخود باوەڕ بوونت بە خودی خۆت دوورت دەخاتەوە لە گومانی خراپ.

هەروەك زانای دەروونناس (مارتن بریك) دەڵێت: (تەنها رێگایەك بۆ بەدەستهێنانی بیرکردنەوەیەکی راست بۆ کەسانی دەوروبەرت ئەوەیە کە سەرەتا خۆت بە جۆرێك رابهێنیت باوەڕت بە خودی خۆت هەبێت، لێرەوە دەتوانی راستیەکانی خەڵکی ببینیت‌و چاوپۆشی لە هەڵەکانیان بکەیت‌و گومانی خراپیان پێنەبەیت بۆ ئەوەی دوور بیت لە نارەحەتی‌و دڵتەنگی، بەڵام بە پێچەوانەوە خۆت هەڵدەقورتێنی لە هەموو رووداوو قسەیەك بە هۆی گومان خراپی خۆتەوە).

لەم وتەیەی ئەم زانایەوە بۆمان دەردەکەوێت گومان بردنمان بە کەسانی دەوروبەر کارێکی هەڵەیەو زیان لە باری دەروونی‌و تەندروستی خۆمان دەدات، بەڵام بابزانین هاوسەران لەپێشتر نین لە هەموو کەسانی دەوروبەر کە دووربن لە گومان بردنی هەڵە لەنێوان یەکتریدا؟! لە کاتێکدا ئەوان هاوبەشن لە هەموو خۆشی‌و ناخۆشییەکی ژیاندا!

هەندێ جار هەردوولا بەهۆی بۆچوونێکی هەڵەوە تووشی ناکۆکی دەبن، بۆ نموونە: کاتێك ژمارەیەکی نەناسراو دێت بۆ مۆبایل گومانی هەڵە دەبرێت‌و زۆر جار دەبێتە کێشەیەکی گەورە، جا بۆ ئەوەی کە تۆوی گومانی خراپ لە نێوان یەکتردا نەهێڵین، پێویستە توانای خۆمان بخەینە کار بۆ پشتگوێ نەخستنی کاروبارەکانی خێزانەکەمان‌و بە دڵێکی پاکەوە شتەکان ببینین‌و لەکاتی رووادانی کێشەکان بەدڵسۆزانە چارەسەر بکرێت نەك بەلۆمەکردن یاخود سەرزەنشت کردن، چونکە هەندێجار ئەنجامی هەڵەیەك دەبێتە هۆی تێکدانی بناغەی خێزان. هەروەك دەڵێن: یارمەتیدان وەك تۆو وایە لە هەر جێگەیەك بیچێنیت ئەوە بەرهەمەکەی بە زیادەوە دەبینیتەوە.

ئەگەر توانیمان پەرەیەکی نوێ هەڵبدەینەوە لەژیانماندا، ژیانمان سەر لەنوێ لەسەرەتاوە دەست پێبکەین، هەموو ئەو بیروبۆچوونەی ژیانی تاڵ کردبووین لە رابوردودا لەخەیاڵماندا وەدەربنێین، با هەرچەندە کێشەو ناکۆکیە خێزانیەکان ئاڵۆزبن دەتوانین بە لێبووردەیی‌و دڵساقی‌و بەخشندەیی نەهێڵین کێشەکان چەند خولەکێك بخایەنێت. ئەو کات دەتوانین رێگا بەشەیتان نەدەین دڵەکانمان تێك بشکێنێت‌و بەرەو سەرلێشواویمان بەرێت.

با لێخۆش بوون‌و لێبووردەیی بکەین بەهاوڕێی هەمیشەییمان. ئەم کارەش تەنها وتە نەبێت بەڵکو بیکەین بەکردەوە لەژیانماندا، تاخۆمان لەگومان رزگاربکەین‌و جوانترین ژیان هەڵبژێرین بۆ داهاتووی خۆمان‌و منداڵەکانمان.

دکتۆرە لورا دەڵێت: (رۆژێك ئافرەتێك تەلەفۆنی بۆکردم، باسی ژیانی خۆی بۆ کردم تەمەنی بیست‌وچوار ساڵە، شەش ساڵە چۆتە ژیانی هاوسەرێتیەوە، منداڵێکی هەیە تەمەنی یانزە مانگە.

دەڵێت: من ناوم دانیایە بێگومانم لەوەی کەمێردەکەم خۆشی ناوێم هیج بایەخێکم پێنادات زۆر کەمتەرخەمە لەگەڵمدا، بەدرێژایی رۆژگار بیری دەکەم حەز بەگەرانەوەی دەکەم، بەڵام کاتێك کە دەگەرێتەوە زۆر بێزارە هەست دەکەم بێ بایەخم لەلای، هەمیشە گریانم کردۆتە هاوڕێی تەنیایم!

دکتۆرە لورا: هەندێجار ئافرەت لەکاتی رووادانی کێشەیەکدا بەجۆرێك بیردەکاتەوە کە خۆی ئازار دەدات بە بێ ئەوەی هەوڵێك بدات بۆ چارە سەرکردنی، من چەند ئامۆژگارییەکت دەکەم، پێویستە لەسەرت جێبەجێیان بکەیت پاش ماوەیەك تەلە فۆنم بۆ بکەرەوە:

١- کارە باشەکان‌و کەم تەرخەمییەکانی هاوسەرەکەت هەڵبسەگێنە دەبینیت چاکەکانی زۆر زیاترە.

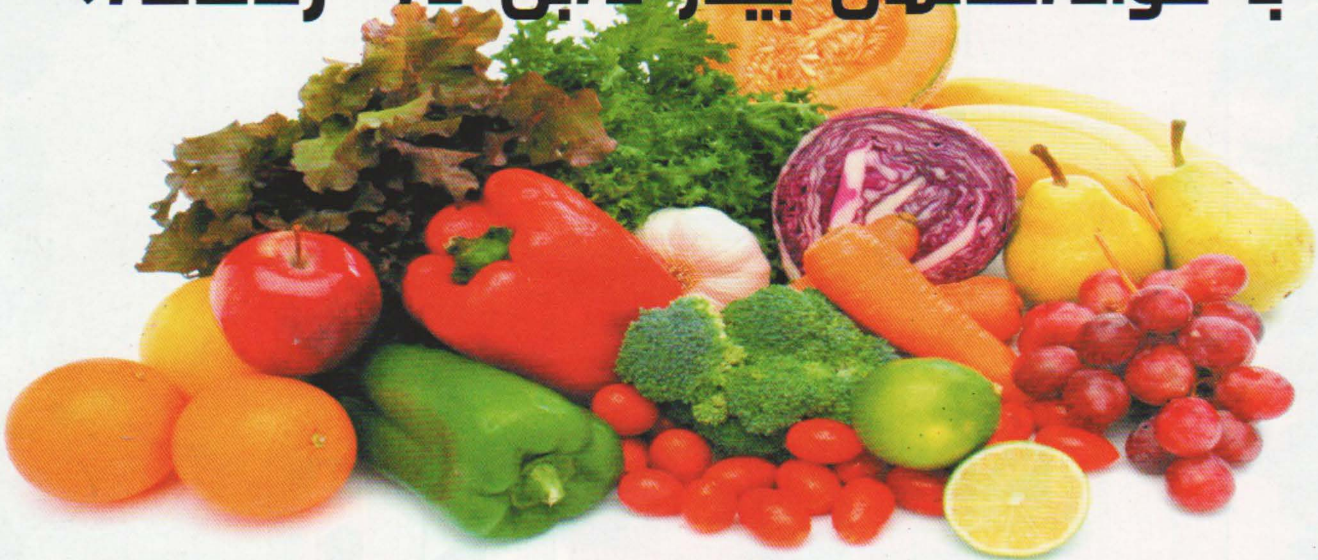
٢- کاتێکی گونجاو دابنێ بۆ گفتۆکردنت لەگەڵیدا زۆر بە راشکاوانە گومانەکانت لەگەڵیدا باس بکە.

٣- هەستە بەجێبەجێکردنی کارێك لەپێناویدا، هەتا ئەویش بەو جۆرە مامەڵەت لەگەڵدا بکات.

٤- وازبهێنە لە خۆپەرستی‌و سزادانی خودی خۆت بە خۆرایی.

پاش ماوەیەك تەلەفۆنی بۆ کردم وتی: دوای ئەوەی تەلەفۆنم بۆ کردی، دەستم کرد بەتاقیکردنەوەی خودی خۆم‌و ئەو کتێبانەی کەبەسوودن خوێندمەوە پاشان دانیشتم لەگەڵ هاوسەرەکەمدا هەموو ئەو هەستەی لەلام دروست بووە بەرامبەری بۆم روون کردەوە، پاشان خشتەیەکم بۆ خۆم دانا کە پێویستە هەموو ئافرەتێکی کەمتەرخەم لەگەڵ هاوسەرەکەیدا ئەم کارە جێبەجێ بکات بە راستی لە سەرەتاوە کارێکی قورس بوو هەتا بەو جۆرە راهاتم، بەڵام لە پاشاندا سەرنجم دا لە ژیانی خۆم بۆم دەرکەوت کەمن کەسێکی زۆر خۆپەرستم خۆم ئازار دەدەم بە گومانی خراپ، دەمەوێت ئەم سزایە بدەم بەسەر کەسێکی تردا، ئێستا بیردەکەمەوە خەریك بوو هەڵس‌و کەوتەکانم ژیانم تێك بدات، لە راستیدا هاوسەرەکەم زۆر ئازارداوە، من کەسێکی تێنەگەیشتوو بووم لە مافی هاوسەرەکەم، بەڵام بەیارمەتی خواو پاشان هاوکاریکردنی هەردوولامان کێشەکانمان چارەسەر بوو، هیوادارم هەموو هاوسەرێك بەو جۆرە بتوانن کێشەکان چارەسەر بکەن هیچ لایەك هەست بە کەمتەرخەمی نەکات بەرامبەر یەکتری لە کاتی رووادانی کێشەکاندا، لە سەرەتاوە کاتێکی گونجاو دابنێن بۆ گفتۆ کردن لەو شتانەی کە گومانیان بۆ یەکتری دروست کردووە.

با خوانەکانمان بێناز نەبن لە زەڵاتە!



پەری شێخ کەریم

سەوزەو میوە دیارییەکە لە سرووشتەوە

بۆ ئەو کەسانەی کێشیان زۆرە، ئەم سیستەمی خواردنە تەنها ڕێگایە بۆ کەمکردنەوەی کێشیان بە نیو کیلۆ گرام لە هەفتەیەکدا.

خواردنی ئەو خۆراکانەی کەیەکەی خۆراکی نزمترە، هەست بە تێری دەکەیت بە بێ ئەوەی هەست بە مەحروومبوون بکەیت لە خواردن.

خواردنی ڕووەکە ڕیشاڵیەکان خواردنێکی سەرەکین

سەوزەو میوە زۆر گرنگە بۆ تەندروستی منداڵو گەورە، وێڕای ئەوەی دووکۆمەڵی سەرەکیین لە خواردندا بایەخ نەدان پێیان کارێکی هەڵەیەو زیان لە تەندروستیمان دەدات، چونکە سەوزە زۆر گرنگەو چەورییەکی زۆر کەمی تیادایەو سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ بوونی ڤیتامینو خوێو کۆمەڵێ پێکهاتەی کیمیاوی کە پارێزگاری لاشەمان دەکات لە مادە ژەهراوییەکانو ڕێگرە لە نەخۆشی، هەندێ سەوزە بەشێکی زۆر لە کاربۆهیدراتی تێدایە کە زۆر گرنگە بۆ وزەو چالاکی.

بۆ نموونە: گێزەرو سپێناخو تەماتە سەرچاوەیەکی زۆر گرنگە بۆ دەست کەوتنی فیتامین (a)وزۆر بەسوودەو لاشە دەپارێزێت لە نەخۆشی (شێرپەنجەی سی)و نەخۆشی پرۆستاتو دەبێتە مایەی بەهێزکردنی بینینو پاراستنو لەناونەچوونی خانەکانی لاشە.

تەماتەو بیبەری شیرین دوو سەرچاوەی سەرەکیین بۆ فیتامین (c) هەروەها بەکارهێنانی سەوزە گەڵاییەکان بۆ نموونە وەك کەرەوز بقدونسو کەزبەرە لە دروستکردنی زەڵاتەدا دەبێتە بەخشینی مادەی ئاسن بە لاشە.

هەروەك دەزانین هەندێ میوە وەك سەوزەیەك بەکاردەهێنرێت لە دروستکردنی زەڵاتەداو وەك میوەیەکیش پێشکەش دەکرێت. خواردنی میوە دەبێتە مایەی زیادبوونی فیتامینات لەلەشداو پارێزگاریکردنی چاوو پاکبوونەوەی پێستو پاڵاوتنی خوێن لە چەوری، بەتایبەتی دەست کەوتنی فیتامین (c) و(d) کەلە میوە مزرەکاندا هەیە وەك پرتەقاڵو لیمۆو لالەنگیو شیلك دا هەیە.

لە نەریتی خۆماندا میوە لە دوای تێری دادەنرێت ئەمەش هەڵەیەو نایەڵێت سوودی تەواوی لێ وەربگرین، بەڵام بە پێچەوانەوە لە هەندێ وڵاتی دراوسێدا پێشکەش کردنی میوە لەگەڵ نانی نیوەڕۆو ئێوارەدا دادەنرێت، چونکە سەوزەومیوە بەبرسێتی بخورێت باشترە، بە تایبەتی بۆئەو کەسانەی کێشیان زۆرە ئەگەر پێش نانخواردن، زۆرێك لە میوەو زەڵاتە بخوات هەست بەتێری دەکات بە بێ ئەوەی ئارەزووی لە خواردنی تر ببێت، لەم ساڵانەی دوایشدا لێکۆڵینەوەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە خواردنی ئەو جۆرە خۆراکانەی کەیەکەی خۆراکیان نزمترە، دەبێتە هۆی ئەوەی کەزۆر زوو هەست بەتێری بکەیت بە بێ ئەوەی هەست بە مەحروم بوون بکەیت لە خواردندا، بە جۆرێك ڕادێیت کۆتایی بهێنی بێ ئەوەی پێویستت بە خواردنی خۆراکێکی تر هەبێت، بۆیە ئەگەر ڕۆژانە میوەو سەوزە لە سەر خوانەکەت دابنێتو بیخەیتە ناو سیستەمی خواردنی ڕۆژانەتەوە ئەوە نزیکەی ٣٠٠ یەکەی خۆراکیت بە لاشەت بەخشیوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت خۆت ڕزگار کردووە لە نیو کیلۆ گرام لەکێشت لە ماوەی هەفتەیەکدا بەبێ ئەوەی خۆت مەحروم بکەی لە خواردن، یاخود تووشی بێزاریو دووڵی بیت بەهۆی زیادبوونی کێشتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئایا ئەمە سیستەمێکی ڕاست نییە بۆ جوانی سەرخوانەکەت؟! بەڵام بەپێچەوانەوە ئەو خواردنانەی کە یەکەی خۆراکییان زۆرە دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش.

لە خواردندا سەیری کێشو قەبارەی خواردنەکە ناکرێت بەڵکو هەندێ خواردن کێشو قەبارەیان بچوکە لەگەڵ ئەوەشدا ناوبراون بە خواردنە دەوڵەمەندەکان وەك سەوزەو میوەی تازە.

لە لێکۆڵینەوەیەکی ئوستراڵیدا لەساڵی ١٩٩٥ سەلمێنرا لەلایەن (هیلین بس رس رینولدز) کە لێپرسراوی خۆراکە لە شاری منیسوتا، تیایدا دەڵێت:

((ئەو ڕووەکانەی لەکۆمەڵی ڕیشاڵیەکانن شێوەی دەرەوەی ئەو ڕووەکە دیاری دەکات، ئەم ڕیشاڵانە ڕیخۆڵەکان پڕ دەکاتو هەرسکردن دوا دەخات لە دوای خواردنیان هەست بەتێری دەکرێت، بۆنموونە سێو ئەگەر لێی وردبیتەوە لە ناوەوە هەمووی ڕیشاڵە بەڵام بەئاسانی نابینرێن).

پێویستە لەسەر هەموو کەسێك ڕۆژانە (٢٠تا٣٠)گرام لەم جۆرە ڕووەکە ڕیشاڵانە بخوات، هەموو ڕوەکێك لەناوەوە ڕیشاڵی زۆرە، بەچاو نابینرێن ئەو ڕیشاڵانە بەسوودن بۆ پاککردنەوەی ددانو ڕێگرتن لە نەخۆشیەکانی وشکبوونەوەی دەمارەکانی خوێن)).

هەموو خوشكو دایکێکی ئازیز دەتوانێت ڕۆژانە جۆری سەوزەکان لەگەڵ یەکتریدا کۆ بکاتەوە، یاخود دروستکردنی زەڵاتە بە میوە ئەویش بە تێکەڵکردنی ماستو ئاولیمۆ کە دەبێتە زیاتر ئارەزووکردن لە خواردنیان، یاخود میوەیەك کە خۆتو ئەندامانی خێزانەکەت حەزتان لێیەتی، چونکە هەریەك لە ئەندامەکانی خێزانەکەت کاتێك لێی دەخوات دەبێت ئەوە بزانێت کە دیارییەکی گەورەت پێشکەش کردووە ئەویش تەندروست باشییە! بەتایبەتی بۆ منداڵان دەبێتە هۆی ئیشتیهاکردنی خواردن لە لایان.

لەگەڵ ئەوەشدا دانانی زەڵاتەو میوە جۆرێکە لە دەست ڕەنگینیت لە ڕازاندنەوەی خوانەکەتداو وێڕای ئەوەی پێویستە لەسەرمان بایەخ بدەین بە تەندروستیمان بە خواردنی خۆراکە بەسوودەکان.



بۆ ئەوەی لە مانگی هەنگوینی بەردەوامدا بژیت!

سایە فارس

ئافرەت بە تەنها خاوەنی کلیلی بەختەوەریو هۆکاری سەرەکی خۆشەویستییە، ئەو خۆشەویستیو بەختەوەرییەی کە نامێنێت دوای ئەوەی چەند مانگێك لە بە هاوسەر بوون تێدەپەڕێت، ئەوەش چەندین شارەزای بواری پەیوەندییەکانی ژنو مێرد روونیان کردۆتەوەو دەڵێن: ئافرەت دەتوانێت بەهۆی چەند هەنگاوێکی سادەو ئاسانەوە ژیانی هاوسەرێتی بۆ مانگی هەمیشەیی هەنگوینی بگۆڕێت... ئەویش بە پشت بەستن بەم خاڵانە:

یەکەم: لێبوردن:

پێویستە لەسەر ئافرەت هەموو کات چاوەڕێی ئەوە نەکات کە هاوسەرەکەی ئاشتی بکاتەوە، بەڵکو دەبێت هەندێ جار ئەو بەو رۆڵە هەستێت بۆ ئەوەی ناکۆکیو جیاوازییەکان کەم بکاتەوە.

دووەم: گفتوگۆ:

پێویستە لەسەر ئافرەت بەردەوام گفتوگۆ لەگەڵ هاوسەرەکەی بکات، لەگەڵ ئەوەشدا هونەری گوێگرتنی هەبێتو راوبۆچونی وەربگرێت بۆ هەر کێشەیەك کە لە ماڵەکەیدا رووبەرووی دەبێتەوە، دەبێت کاتێك هاوسەرەکەی گفتوگۆی لەگەڵ دەکات قسەکانی پێ نەبڕێت تا تەواو دەبێت، گفتوگۆکردنی کێشەکان بە هێمنی یەکێکە لە رێگەکانی چارەسەرکردن.

سێهەم: نەرمو نیانی:

هەرچەندە ئافرەت ئەو بۆچوونەی کە هەیەتی راست بێت، نابێت دەمارگیری تیا بکات، هەروەها نابێت هەموو کێشەکە بخاتە ئەستۆی هاوسەرەکەیەوەو بۆ ئەوی بەجێ بهێڵێ بەڵکو دەبێت پێکەوە بە نەرمو نیانی چارەسەری بکەن، دەتوانێت بە شێوەیەکی جوانو نەرمونیان تێی بگەیەنێو قەناعەتی پێبکات نەك فەرزی بکات بە سەریدا، نابێت هەمیشە خەریکی کاروبار بێتو سەرقاڵ بێتو بیر لە هۆکارە سەرەکیەکان نەکاتەوەو لاوەکیەکان بە گرنگ بزانێت، پێویستە هاوسەنگی رابگرێت.

چوارەم: غیرەکردن:

غیرەکردن دوو جۆری هەیە یەکێکیان ئیجابییە کەوا لە هاوسەر دەکات هەست بە خۆشەویستی خێزانەکەی بکاتو بزانێت هەوڵی پاراستنی ئەو پەیوەندییەی نێوانیان دەدات، بەڵام ئەگەر ئەو غیرەیە لە رادەی خۆی تێپەڕی دەبێتە غیرەیەکی سلبی، چونکە گومان بردن لە هەر جوڵەو هەڵسو کەوتێك سزاو ناخۆشی بە دواوەیە.

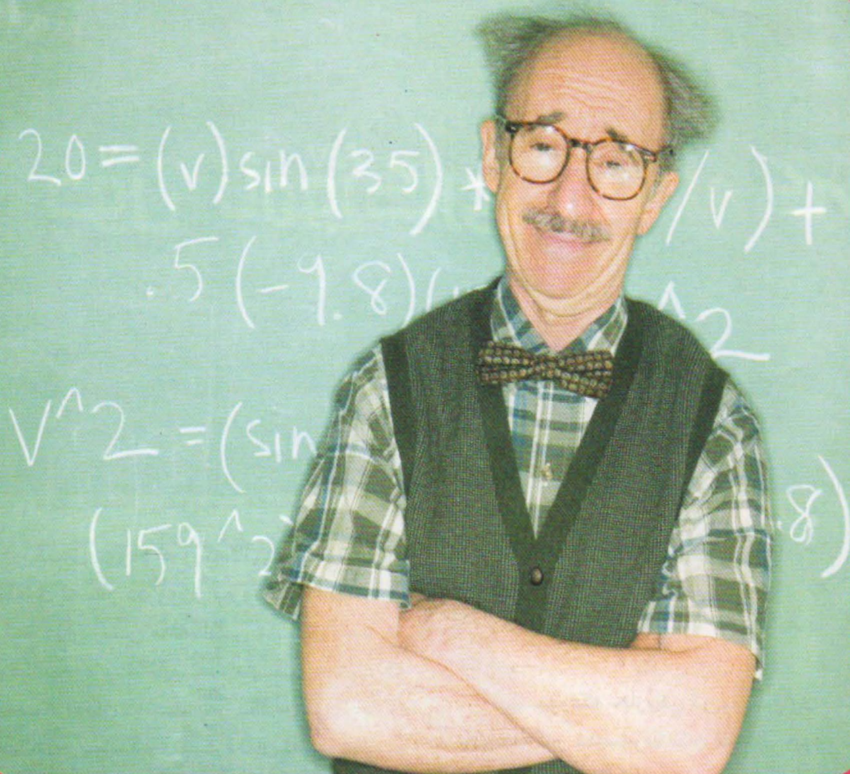
پێنجەم: دڵسۆزی:

دڵسۆزی بنەمایەکی بنچینەییە کە پاڵپشتو یارمەتیدەری سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرێتی یە، بە تایبەتی ئەگەر ئەو دڵسۆزییە لە قەناعەتی ئافرەتەکەوە بێت نەك لەبەر هۆی باوو نەریتی کۆمەڵگا بێت.

لەبەرئەوە خانمی ئازیز:

تۆ بە هەنگاو نانت بۆ ئەم خاڵانەو جێبەجێکردنیان وات لێدەکات کە ژیانێکی بەختەوەرو ئاسوودەو سەرکەوتوانەت هەبێتو زاڵ دەبیت بەسەر هەر کێشەو ناخۆشیو تەنگانەیەکی ژیاندا... ئەوەی لەسەر تۆیە ئەوەیە .کە پێداچوونەوەیەك بۆ خودی خۆت بکەیتو بە سینەیەکی فراوانو ئارام گرتنەوە هەوڵی جێبەجێکردنیان بدەیت.

بەهیوای بەسەر بردنی ژیانێکی ئاسوودەو بەختەوەرانە بۆ هەموو هاوسەران...



خوێنەری بەڕێز: بەجوانی لەم خشتەیەی خوارەوە ورد بەرەوە کە لێکچوونی نزیکە لەخشتەی تاقیکردنەوەی قوتابخانە بنەرەتییەکان، لەبەرواری ٢٠٠٨/١/١ بۆ ٢٠٠٩/١/١ واتە ئاورێك لە ساڵێك لە تەمەنی رابردوو بدەرەوە بەپێی پرسیاری خۆهەڵسەنگاندن وەڵامی هەریەك لەوانەکان بدەرەوە پاشان بەخامەکەت نمرە بۆ خۆت دابنێ، ئەگەر سەرکەوتنت بەدەست هێنا سوپاسی خوا بکە بەپێچەوانەشەوە تۆش وەك من نائومێد مەبەو با پێکەوە هەوڵی گۆڕان بدەین لە رۆژانی ساڵی داهاتوودا.

تێبینی/ ئەم خشتەیە تەنها ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە تەمەنیان زیاترە لە (١٨) ساڵ.

زنجیرە	وانەکان	پرسیاری خۆهەڵسەنگاندن	نمرە	تێبینی
١	پەروەردەی ئاین	کام بیرکام باوەڕ کام بەرنامەیە کارو گوفتارت خوا ویستانەیە؟		
٢	زمانی کوردی	بۆ زمانی دایك پەرۆشیت نواند بۆ ئەم فەرهەنگە چەند وشەت رواند؟		
٣	پەروەردەی نیشتمانی	کێت پەروەردە کرد کام شێوەی خەبات وەك خونەویست بۆ گەل و وڵات؟		
٤	مێژوو	ئەوەی تێپەڕی جێی شانازییە یا پەشیمانی و پەنجە گازییە؟		
٥	جوگرافیا	ئیفرازت بۆ کێ لەنەخشەی دڵ کرد لەناو چەند دڵا جێگەی خۆتت برد؟		ئیمزای نزیکترین هاوڕێت
٦	بیرکاری	کۆی ژمارەی شەهید لەم کوردستانە چەند گوندی وێران وەك خۆی وێرانە؟		
٧	زانست	زانیت کە ژینگە یەکسانە بەژیان بۆ پاراستنی چیت نواند قوربان؟		
٨	مافی مرۆڤ	جاڕنامەی جیهان وا زڕایەوە مافی خوراوی کێت گێڕایەوە؟		
٩	وەرزش	مەشقت بەکێ کرد لەو گۆڕەپانە چوست و چالاك بێ رۆژی تەنگانە؟		
١٠	وێنە	رەنگ و رەنگاڵەی چەند وێنەی نەخشاو گوزارش دەکا لە مافی خوراو؟		
		کۆی گشتی نمرەکان		

قوتابخانەی ژیان
ژمارە:
بەروار:

چۆن ئامۆژگاری منداڵەکەت دەکەیت؟

بەشی دووەم

(ڕێگەی دووەم لە ڕێگەکانی دروستکردنی کاریگەری لەسەر دەروونو بیروهۆشی منداڵ)

لە دیارترین مافەکانی منداڵ بەسەر گەورەکانەوە بە تایبەت دایكو باوك کە پێویستە بۆیان دەستەبەر بکەن بریتییە لە تێگەیاندنو بەشداری پێکردنیان لە بۆنەکانداو ئامۆژگاریکردنیان لە کاتی هەڵەکانیاندا.

بۆ زیاتر دەرخستنی گرنگی ئەم ڕێگەیە با سەرنجی ئەم بابەتە بدەین:

پسپۆڕێکی پەروەردەیی سێ دایکی هەڵبژارد کە بەشداری بکەن لە خولێکی ڕاهێناندا، یەکەمیان ناوی (سارا) بوو، دووەم (سوعاد) سێیەم (لەیلا)، سەرەتا داوای لێکردن کە وەڵامی پرسیارەکانی بدەنەوە:

پرسیاری یەکەم/ ئەگەر هەر یەکەتان لە کاتی ئامادەکردنی خواردنی نانی بەیانیدا بوون بۆ هاوسەرەکەتان، لەم کاتەدا زەنگی مۆبایلەکەت لێیداو لە هەمان کاتیشدا منداڵەکەت دەستیکرد بە گریان، بەهۆی سەر قاڵ بوونت بەم کارانەوە خواردنەکەت سووتاو لەم کاتەدا هاوسەرەکەت گوتی: تاکو کەی فێر نابیت بە ڕێکوپێکی خواردنێك ئامادە بکەیت بەبێ ئەوەی بیسووتێنی؟!

پەرچە کرداری (رد فعل)ی هەر یەکەتان چۆن دەبێت؟

سارا لە وەڵامدا وتی: دەستبەجێ خواردنەکە فڕێ دەدەمە بەردەمیو پەرشو بڵاوی دەکەمەوە.

سوعادیش وتی: پێی دەڵێم هەستە خۆت خواردن ئامادە بکە.

لەیلا وتی: قسەکانی هەستم بریندار دەکاتو لەوانەیە بگاتە ڕادەیەك کە بە کوڵ بمگریەنێت.

پاشان پسپۆڕەکە لێی پرسین: لە دا هاتوودا هەریەکەتان هەستتان چۆن دەبێت بەرامبەر بە هاوسەرەکانتان؟

هەر سێ دایکەکە لە وەڵامدا وتیان:

تووڕەییو ڕق لێ بوونەوەو هەستکردن بە ستەمو زۆرداری.

پسپۆڕەکە وتی: ئایا بۆ ئێوە کارێکی ئاسانە کە جارێکی تر خواردن بۆ هاوسەرەکەتان ئامادە بکەن؟

هەرسێکیان لە وەڵامدا وتیان: بە دڵنیاییەوە نەخێر.

پسپۆڕەکە جارێکی تر پرسیاری لێکردنو وتی: ئەگەر هاوسەرەکەتان لە ماڵ چووە دەرەوە بۆ سەرکار، ئایا ئاسانە بۆتان کە ماڵەکەتان ڕێکوپێك بکەنو سەرجەم ئەو پێداویستییانە بکرن کە ئەو ئارەزوویان دەکات؟

سارا: لە وەڵامدا وتی: نەخێر بە تەواوی ئەو ڕۆژە بێزاریو بێتاقەتی رووم تێدەکات.

سوعاد: نەخێر بە دڵنیاییەوە ئەو ڕۆژە هیچ پێویستییەکی ماڵ ناکڕم.

لەیلا وتی: ئەو ڕۆژە زۆر بێزار دەبمو تەنها کاروبارەکانی تایبەت بە خۆم جێبەجێ دەکەم.

پسپۆڕەکە جارێکی تر پرسی: با وای دابنێین خواردنەکە سووتا، بەڵام هاوسەرەکەتان وتی: پێدەچێ ئەمڕۆ زۆر سەرقاڵوماندوو بیت، زەنگی تەلەفۆنەکە لێدەدا، لە هەمان کاتدا منداڵەکە دەگری، ئەوەش خواردنەکەیە سوتاوە.

هەریەکە لە ئێوە پەرچە کرداری چۆن دەبێت بەرامبەر ئەم وتەیە؟

سارا: هەرگیز باوەڕ ناکەم ئەوە هاوسەرەکەم بێت بەم شێوەیە لەگەڵم دەدوێت!

سوعاد: هەست بەخۆشیو بەختەوەرییەکی زۆر دەکەم.

لەیلا: هەست بە بەختەوەری دەکەمو خۆشحاڵی خۆم دەردەبڕم بەرامبەر قسەکانی.

پسپۆڕەکە وتی: بۆچی خۆشحاڵ دەبن لە کاتێکدا منداڵەکە بەردەوامە لە گریانو زەنگی تەلەفۆنەکە هەر لێدەداو خواردنەکەش هەر دەسووتێ؟

هەر سێ دایکەکە پێکەوە وتیان گرنگ نییە بەلامانەوە.

پسپۆڕەکە: جیاوازی نێوان ئەو دوو حاڵەتە چییە؟

سارا: جیاوازی نێوانیان وەکو جیاوازی نێوان ئاسماو ڕێسمانە، چونکە لە حاڵەتی دووەمدا هەست دەکەم کە هاوسەرەکەم لەگەڵ من بوو نەك لە دژم بووەستێت، هەروەها ڕەخنەی لێنەگرتم بەڵکو لە هەستو نەستم تێگەیشتو زانی لەو کاتەدا من ڕووبەڕووی چ بارودۆخێکی ناخۆشو دژوار بوومەتەوە.

پاشان هەر دوو دایکەکەی تر هاوڕا بوون لەگەڵ ساراو هەمان بۆ چوونیان هەبوو.

پسپۆڕەکە: ئەی ئەگەر هاوسەرەکەتان لە ماڵ چووە دەرەوە ئایا ئەرکەکانی ڕۆژانەتان بە ئاسانی جێبەجێ دەکەن؟

سوعاد بەناوی هەموویانەوە بەم شێوەیە وەڵامی دایەوە: بەڵێ بە دڵنیاییەوە بەو پەڕی دڵخۆشیو دڵسۆزییەوە کاروباری ماڵ جێبەجێ دەکەین.

پسپۆڕەکە: کاتی ئەوە هاتووە باسی جۆری سێیەم بکەم لە پیاوان: ئەم جۆرەیان پاش ئەوەی بینی خواردنەکە سووتاوە بە خێزانەکەی دەڵێت: ڕێم بدە با پیشانت بدەم چۆن خواردن ئامادە دەکرێت؟ لەم کاتەدا هەر سێکیان بە دەنگێکی بەرز وتیان: نەخێر ئەم جۆرەیان لە جۆری یەکەمیش خراپترە، چونکە ئەم کارە ئەوە دەگەیەنێت کە ئێمە هیچ شتێك نازانین، تەنانەت خواردن ئامادە کردنیش پێویستە هاوسەرەکانمان فێرمان بکەن.

لەم کاتەدا پسپۆڕەکە وتی: ڕێم بدەن ئەم جۆرە مامەڵە کردنانە لەسەر منداڵەکانمان تاقی بکەینەوە:

سارا: ئێستا دەزانم ئامانج لەم گفتوگۆیانە چییە، من هەمیشە ڕەخنە لە منداڵەکەم دەگرم بە بێ ئەوەی هەست بە شوێنەواری خراپی ڕەخنەو گلەییەکانم بکەم، پێی دەڵێم: (خۆ تۆ منداڵەکەی جاران نیت ئێستا گەورەیت تاکو کەی فێر نابیت، کارەکانت هەڵەنو بە بەردەوامیش دووبارەیان دەکەیتەوە).

ئێستا دەزانم کە منداڵەکەم هەمیشە لە قسەکانم زویرو دڵگران دەبێت.

پاشان سوعاد وتی: منیش هەمیشە بە کوڕەکەم دەڵێم: (کوڕی خۆم ڕێم بدە با پیشانت بدەم چی بکەیتو چۆن بکەیت).

ئەویش بەو قسانە زۆر نارەحەت و دڵگران دەبێت.

لەیلاش وتی: منیش هەمیشە رەخنە لە کچەکەم دەگرم، تەنانەت تاوەکو ئێستاش بە کارێکی زۆر ئاسایی دەهاتە پێش چاوم، بەردەوام ئەو قسانەم لە روویدا دوبارە دەکردەوە کە کاتی خۆی دایکم پێی دەوتم ئەو کاتەی کە منداڵ بووم، بە راستی منیش زویر دەبووم لە قسەکانی دایکم.

پاشان پسپۆرەکە وتی: ئێستاش تۆ هەمان ئەو قسانە بە کچەکەت دەڵێیت؟

لەیلا: بەڵێ بەو شێوەیە دەکەم، هەر چەندە لە کاتی ئەو قسانەدا تەنانەت رقیشم لە خۆم دەبێتەوە، پاشانیش پەشیمان دەبمەوە بەڵام پاش چی!

لەم کاتەدا پسپۆرەکە وتی: ئەی ئێستا زانیارییەکت وەرگرت لەسەر چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ کچەکەتدا؟

لەیلا لە وەڵامدا وتی: بەڵێ، بە دڵنیاییەوە ئومێدەوارم رێگەی باشتریش فێر ببم.

پسپۆرەکە: با ئێستا بزانین چی فێربووین لە چیرۆکی خواردنی سووتاوەوە؟ چ شتێك کاریگەری هەبوو لەسەر گۆرینی هەست و نەستتان؟ لە رق لێبووەنەوەو تورەییەوە بۆ رەزامەندیو خۆشەویستی هاوسەرەکانتان؟!

سارا: بە بۆچوونی من هۆکارەکەی دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی کە هاوسەرەکەم لە دژم نەوەستایەوە، بەڵکو رەچاوی بارودۆخی منی کرد، لەو کاتە ناسکەدا.

سوعاد: هەروەها ئەوەش کە هاوسەرەکەم لۆمەی نەکردم.

لەیلا: هەروەها بە بێ ئەوەی رێگەی چی کردن و چۆن کردنمان پیشان بدەن.

لەم کاتەدا پسپۆرەکە پاش ئەوەی گەیشت بە ئامانجی خۆی وتی: ئێستا دەرك بەوە دەکەن کە ئەو ئاکارانەی ئێوە پێویستانە لە هاوسەرەکانتاندا بوونیان هەبێت، هەمان ئەو ئاکارانەیە کە منداڵەکانمان پێویستیانە لە ئێوەدا هەبن، پێویستە بواری بەشداریکردن و رەخنەگرتن و قسەکردن و رادەربرین تەنانەت هەڵە راستکردنەوەی گەورەکانیش بۆ منداڵ برەخسێنین و لێیانەوە فێربین تا وەکو باشترو بەرەو پێشتر هەنگاو بنێین...

بەم شێوەیە ئەگەر مافی بەشداریکردن بۆ منداڵ دەستەبەر بکەین ئەوا هەستێکی ئیجابی لە دەروونیدا دروست دەبێت بەرامبەر بە ژیان



بریتییە لە وەرگرتن و بەخشین.

پێویستە لەسەرمان حەق و راستی لە هەموو کەس قبوڵ بکەین بە تایبەت لە منداڵ بە بێ ئەوەی خۆمان بە گەورە بزانین و منەت بەسەریاندا بکەین.

پرسیارێك بۆ گەورەکان: ئایا ئەم فێڵ و خۆلادانە لە راستی و گوێ نەدان بە مافی منداڵە لەبەر چی؟!

لە کاتێکدا پێشینە چاکەکانمان راستی و ئامۆژگارییان لە منداڵان وەرگرتووە، بۆ نموونە: جارێك زانایەك بەلای چەند منداڵێکدا تێپەری کە لەناو خۆڵدا یارییان دەکرد، بە یەکێکیانی فەرموو وریابە نەکەویت، منداڵەکە سەیرێکی زاناکەی کردو وتی: تۆ وریابە نەکەویت، چونکە ئەگەر من بکەوم تەنها جلەکانم پیس دەبێت، پاشان دایکم بۆم دەشواتەوە، بەڵام کەوتنی زانایەك کەوتنی جیهانێکە!

زاناکە دەڵێت: لەو کاتەوە گوێم لە قسەی ئەو منداڵە بووە بە جۆرێك ترس هەموو لاشەی داگرتووم کە نەمتوانیووە فەتوایەك بڵاو بکەمەوە تاوەکو یەك مانگی تەواو لەگەڵ قوتابیەکانمدا تاوتوێی نەکەم.

کاتێك پێشەوا عومەری کوری عبدالعزیز بوو بە خەلیفەی موسوڵمانان لە هەموو جێگەیەکەوە خەڵکی دەهاتن بۆ پیرۆزبایی لێکردنی، کۆمەڵێك هاتن منداڵێك نوێنەریان بوو لە بری ئەوان قسەی دەکرد، خەلیفە وتی: کەسێکی گەورەترتان تیا نییە بێت و قسە بکات، ئەم منداڵە چییە؟! منداڵەکە وتی: ئەی پێشەوای موسوڵمانان ئەگەر بەتەمەن بووایە کەسانی لە تۆ بەتەمەنتر هەبوون ببنە خەلیفە، ئەی نازانی بنچینەی هەموو کارێك لە مرۆڤدا دڵ و زمانە).

پاشان خەلیفە وتی بە کوری خۆم وەرە پێشەوە ئامۆژگاریم بکە، منداڵەکە ئەوەندە ئامۆژگاری کرد تاوەکو خەلیفە دەستی بەگریان کرد.

کەواتە پێویستە ئێمەش پەند لەم نموونانە وەرگرین و ئامۆژگاریی و وتەی راست و دروست لە گەورەو بچووك وەرگرین و بیکەینە بنچینەیەك بۆ راستکردنەوەی هەڵەکانمان.

بەرزان ئەبوبکر رەشید

جگەرەکێشان واتە مردنێکی لەسەرخۆ!



بەشی یەکەم

جگەرە ئەو بەڵایەی کە هەموو سەرزەمینی گرتۆتەوە، رەنگە دەگمەن بێت ماڵێك لە رەحمەتی پەتاو دووکەڵی جگەرە بێبەش بێت! مێژووی ئەم نەخۆشییە کوشندەیە سەرەتاکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٤٩٣)زایینی، بۆ یەکەمجار بە شێوەیەکی سەرەتا کۆلۆمبوس لە هیندییە سورەکانی وەرگرتووە، پاشان وردە وردە بەو شێوازەی کە ئێستا هەیە بە هەموو جیهاندا بلاو بۆتەوەو کوردوستانیش بێبەش نەبووە لەو بەڵایەو بەڵکو پشکی زۆریشی بەرکەوتووە، بەپێی ئامارێکی نوێ لە کوردستاندا لە (٤١٪)ی پیاوان و لە (٧٪) ئافرەتان جگەرەکێشن، هەروەها لەناو چین و توێژەکاندا قوتابیانی کور لە (٢١٪)و قوتابیانی کچ لە (١٢٪)و پزیشکان (٢٧٪)یان جگەرە کێشن، مانگانە (٢٥٠٠٠) کارتۆن جگەرە دێتە کوردستانەوەو ساڵانە نزیکەی (٣٠٠٠٠٠٠٠$) سی ملیۆن دۆلاری بۆ خەرج دەکرێت، ئەمە جگە لەوەی ساڵانە (٢٤٠٠٠٠٠٠) ملیۆن دۆلار بۆ کێشانی نێرگەلە سەرف دەکرێت!

سەرەتا با بزانین جگەرە لە چی پێکهاتووە، چونکە مرۆڤ پێش خواردن و بەکارهێنانی هەرشتێك پێویستە ئاشنا بێت بە پێکهاتەکەی:

جگەرە لەم مادانەی خوارەوە پێکهاتووە:

١- نیکۆتین/ (دەرمانی حەشەراتە). هەروەها ئەم مادەیە دەبێتە هۆی ئالوودەبوون و لەرزینی ماسولکەکان.

٢- ئامۆنیا/ پاکەرەوەی تەوالێت.

٣- میثان/ سرکە، بۆیاخ، بەنزینی ساروخ، ژەهری ڤاینیك، غازی چەرخ، ژەهری جاڵجاڵۆکە.

٤- مادەی (CO) تێدایە کە دەبێتە هۆی: نەخۆشی دڵ، ژەهراوی روشێنەر، شێرپەنجە، کیمیاوییەو بە هەزارەها ئاوێتەی تێدایە.

پاش ئەوەی بە پێکهاتەی جگەرە ئاشنا بووین پێویستە رۆژانە زیانەکانی جگەرە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ بە بیر خۆمان بهێنینەوە، کە ساڵانە لە جیهاندا (٥٠٠٠٠٠٠) پێنج ملیۆن کەس بەهۆی جگەرە کێشانەوە گیان لە دەست دەدەن، پێشبینی دەکرێت بۆ ساڵی (٢٠٢٠) ئەم رێژەیە بگاتە (٧٠٠٠٠٠٠) حەوت ملیۆن کەس، کەواتە با بزانین ئەو بەڵایە چ دیارییەك دەبەخشێت بەمرۆڤایەتی، روونتر بڵێین: لە رووی تەندروستییەوە جگەرە زیانی چییە؟

زیانەکانی جگەرە:

١- تووش بوونی مرۆڤ بە چەند نەخۆشییەکی کوشندە بە تایبەت (شێرپەنجە) وەك (شێرپەنجەی قورگ، خوێن، سی، دەم، گەدە، پەنکریاس، گورچیلە، رەحم، میزەڵان).

٢- دەبێتە هۆی رەش بوونەوەی سییەکان.

٣- کاریگەری دەکاتە سەر بۆرییەکانی خوێن و شی بوونەوەی ئەندامەکانی لاشە.

٥- دەبێتە هۆی تووشبوون بە جەڵتەی دەماغ و جەڵتەی چاو و هەوکردنی سییەکان.

٦- دروستکردنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم.

٧- نەمانی ئارەزوو بۆ خواردن.

١١- خەرجکردنی پارەیەکی زۆر بەبێ سوود.

شێرپەنجە هەراج دەکرێت و کەسانێکیش هەن دەیکڕن!

شێرپەنجە هەراج دەکرێ و دەفرۆشرێ! کەسانێکیش هەن دەیکڕن!

هەمووومان کەم تا زۆر دەزانین کە جگەرە ئەو زیانە کوشندانە بە تەندروستی مرۆڤ و ژینگەو دەوروبەرەکەی دەگەیەنێت، بەڵام ئەوەی جێگەی تێرامان و وردبوونەوەیە ئەوەیە کە مرۆڤ بە دەستی خۆی ئاگر لەسامان و جەستەو دەروونی خۆی بەردەدات! یەکێك لەو زیانانەی ئاماژەی پێکراوە ئەوەیە کە جگەرە کێشان هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوونی مرۆڤ بە کوشندەترین نەخۆشی کە (شێرپەنجە)یە، تەنانەت لەم سەردەمی تەکنەلۆژیاو پێشکەوتنەدا تا ئێستا زانست دەستەوسانە لە دۆزینەوەی رێگە چارەیەك بۆ ئەم نەخۆشییە! کەواتە ئەو مرۆڤەی کە تووشی شێرپەنجە دەبێت جگە لە چاوەروان کردنی مەرگ چارەیەکی تری نییە! رەنگە زۆرێك لەو بەرێزانەی کە جگەرە کێشن بپرسن و بڵێن: بۆ ئەو مرۆڤانەی کە جگەرە ناکێشن هەروەکو ئێمە ژیانیان کۆتایی نایەت؟ لەوەڵامدا دەڵێین: بەڵێ زۆر راستە ئاکامی هەموو مرۆڤەکان مردنە، بەڵام جۆری مردنەکان زۆر جیاوازە! روونتر بڵێین: رەنگە مردن شتێکی ئاسایی بێت بەلای ئەو مرۆڤەی کە جگەرە کێشان بووەتە خولیای شەو رۆژی و خۆی وتەنی ناتوانێت وازی لێبهێنێت! بەڵام ئەی ئەو داماوی و نارەحەتی و ئازارو زەلیلیە چی لێدەکەیت کە ئەمرۆ یا سبەی بەهۆی جگەرە کێشانەوە تووشت دەبێت؟ خۆ ئەگەر سەردانێکی ئەو نەخۆشخانانە بکەیت کە تایبەتن بە نەخۆشی (ئۆنکۆلۆجی)و بەوردی سەرنج بدیت لە حاڵ و گوزەران و بێتاقەتی ئەو نەخۆشانەی کە بەهۆی جگەرە کێشانەوە تووشی ئەو نەخۆشییە هاتوون، ئەو کات دەزانیت کە ئەم نەخۆشییە چ کارەسات و خەمێکی گەورەیەو تۆش بەسەروەت و سامانی خۆت و بە دەستی خۆت رووەدەکەیتە دوکان و سۆپەر مارکێتەکان بۆ کرینی ئەم نەخۆشییە!

لە تەرازووی کام مرۆڤی ژیردا جێگەی دەبێتەوە بڵێی شێرپەنجە لە بازاردا دەفرۆشرێت و کەسانێکیش هەن دەیکڕن؟! لەوانەیە هەموومان بڵێین کەس هەیە بەدەستی خۆی بچێت کوشندە ترین نەخۆشی بکرێت؟ ئەگەر بە پێوەرێکی عەقڵی وەڵام بدەینەوە، دەڵێین: بێگومان نەخێر! دەی کەواتە تۆی بەرێز کاتێك بە دوکاندارێك دەڵێیت: فلان پاکەتم بدەرێ، هەست ناکەیت کە تۆ کریاری



نەخۆشی شێرپەنجەیت بەڵام هێواش هێواش!

ئەوەی جێگەی سەرسورمانە ئەوەیە کە جگەرەکێشان لە لای خەڵکی کوردستان زۆر جیاوازە لە وڵاتانی دیکە، ئەگەر لەم شارەدا پرسیار لە هەر کەسێکی جگەرە کێش بکەیت و بڵێیت: ببورە ئەتوانی پێم بڵێیت لە شەو رۆژێکدا چەند جگەرە دەکێشیت؟ لە وەڵامدا دەڵێت تۆ بفەرموو چەند پاکەت! ئەو کات تۆش ئاراستەی پرسیارەکەت بگۆڕەو بڵێ: کەواتە لەشەو رۆژێکدا چەند پاکەت دەکێشیت؟ رەنگە زۆر دەگمەنیان لە وەڵامدا بڵێن: زۆر ناکێشم تەنها یەك پاکەت! زۆربەیان بە شانازییەوە دەڵێن: تەنها دوو پاکەت! هەندێکیشیان بە دەستکەوتێکی گەورەی دەزانن و دەڵێن زۆر تا سێ پاکەت!

بەڵام لە وڵاتانی دیکەدا کەسێك زۆر جگەرە کێش بێت لە شەو رۆژێکدا تەنها پاکەتێك دەکێشێت.

جگەرە کێشی دەستی دووەم/

جگەرە کێشەکان تەنها زیان بە خۆیان ناگەیەنن، بەڵکو زیان بە هەموو ئەو کەسانە دەگەیەنن کە لە گەڵیاندا دەژین بە تایبەت منداڵان، گریمان کەسی جگەرە کێش بەزەیی بە خۆیدا نایەتەوەو گرنگی بە تەندروستی و سامانی خۆی نادات، بەڵام ئەی تاوانی ئەو منداڵە پاك و بێگەردانە چییە کە لەماڵەکەی تۆدا ژیان دەگوزەرێنن؟ تۆش لە جیاتی بەدیهێنانی خۆشی و شادی بۆ یان دوکەڵی جگەرەیان بەسەردا پەخش دەکەیت، یان تاوانی ئەو کەس و هاورێیانەت چییە کە لەگەڵ تۆدا کاردەکەن یاخود بە میوانی هاتوون بۆلات یا تۆ میوانی ئەوانیت، جگەرەکەت ناکوژێنیتەوەو بەردەوام دوکەڵیان بەسەردا دەکەیت؟! ئەمەش دیاردەیەکی زۆر ناشارستانی و ناشیرینە، دیسانەوە لە وڵاتانی دنیا ئەم دیاردەیە بوونی نییەو لە هیچ شوێنێکی دونیا لە ناو چوار دیوارو سەقفێکدا جگەرە ناکێشرێت، جگەرەکێش هەرکات ئارەزووی جگەرە کێشانی هەبێت، دەچێتە دەرەوەو لە شوێنێکی کراوەدا جگەرەکەی دەکێشێ کە زیان بە هاورێکانی نەگەیەنێت، بەڵکو تەنها زیان بەخۆی و ژینگەکەی دەگەیەنێت، کورد وتەنی (زەرەر لە نیوەشی بگەرێتەوە هەر باشە).

لە وڵاتی ئێمەدا زۆر دەگمەنە جگەرە کێش بچێتە شوێنی تایبەتی و بیر لە تەندروستی کەسانی تر بکاتەوە، زۆر جار ئەو شوێنەی کە لێی دانیشتووە، تەم دایگرتووەو لە دەرگای دەرەوە بۆنی دوکەڵ و خڵتە، مرۆڤ بێزار دەکات و زیانێکی زۆر بەژینگەو کەسانی دەوروبەری دەگەیەنێت، کە لە زانستی پزیشکیدا بە جگەرە کێشی دەستی دوو پۆلێن کراون. بۆیە کاتێك ئەم جۆرە کەسانە تووشی نەخۆشییەك دەبن بۆ چارەسەر دەچنە لای پزیشك، بەرێزیان پێیان رادەگەیەنن کە ئەو نەخۆشییە بەهۆی جگەرە کێشانەوە تووشیان هاتووە، ئەویش زۆر بە سەرسورمانەوە دەڵێت: ببورە من هەرگیز جگەرەم نەکێشاوە! رەنگە وا گومان بەرێت کە قسەی پزیشکەکە لە راستییەوە دوورە، بەڵام لە راستیدا قسەی پزیشکەکە زۆر راست و دروستە! چونکە راستە بەرێزت جگەرەکێش نیت، بەڵام (هاورێکەت، میوانەکەت، هاوکارەکانت....هتد)، بە درێژایی رۆژگار دوکەڵی جگەرەکانیان بە ژینگەکەی تۆدا بڵاو دەکەنەوە! بۆیە تۆی بەرێز پێت دەوترێت جگەرە کێشی دەستی دووەم، دەتوانین بڵێین: وەکو جگەرە کێشەکان خراپتریش زیانت پێدەگات! کەواتە مافی خۆتە بپرسیت و بڵێیت: تاوانی من چی یە کە تووشی ئەو دەردە کوشندە بووم و بەهۆی دوکەڵی ئەوانەوە؟! ئێمەش بۆ وەڵامی پرسیارەکەت دەڵێین: راستە بەرێزت هیچ تاوانێکت نییە جگە لەوەی شەرم دەکەی بە کاکی جگەرە کێش بڵێیت: ببورە ئەگەر بە ئەرك نەبێت تەشریفت بەرە بۆ دەرەوە بۆ کێشانی جگەرەکەت، چونکە ئەم ژینگەیە گشتی یەو مافی تاکە کەس نییە. بەڵام وەڵامی راستەقینەتر لای ئەو بەرێزانەیە کە جگەرە لە شوێنە گشتییەکاندا دەکێشن و هیچ حسابێك بۆ هەست و نەست و تەندروستی بەرامبەرەکەیان ناکەن! رەنگە بڵێیت: ئێستا لە شوێنە گشتییەکاندا جگەرە کێشان قەدەغەیە! ئێمەش دەپرسین تۆی بەرێز چەند جار رێت کەوتۆتە فەرمانگە حکومی و نا حکومییەکان و کۆمپانیاکان و...هتد، نوسراوێکت بە قەد دیوارەکەوە بینیووە کە تیایدا نوسراوە (ئێرە شوێنی گشتییە، مافی جگەرە کێشانت نییە). بەڵام بەرێوەبەر یان فەرمانبەر یا...هتد، دوکەڵی جگەرەکەی ئاسمانی ژوورەکەی داگیر کردووە، وەکو ئەوەی ئەو نوسراوەی کە لە پشت سەرییەوە هەڵواسراوە خۆی نەگرێتەوە! یاخود میوانە لە ماڵێکداو لە ژوورێکی داخراودا دانیشتووە تا کاتی رۆیشتنی چەند جار تەپڵەکەکەی بۆ خاڵی دەکەن! ئەمانە مشتێکن لە خەروارێك.

کەواتە زیانمەند مرۆڤە، بۆیە پێویستە هەمووومان بە یەك دەنگ و بەبێ شەرمکردن بڵێین: ببورە ئێرە شوێنی جگەرە کێشان نییە؟ رەنگە لە وەڵامدا پێت بڵێ من ئازادم بۆ سەربەستیم لێ داگیر دەکەیت؟! ئێمەش دەڵێین: تۆ ئەوەندە ئازادی کە ئازادی کەسانی تر پێشێل نەکەیت!

لە ژمارەکانی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە هۆکاری زۆری جگەرەکێشان، هەروەها مرۆڤ چۆن دەتوانێت لە جگەرەکێشان دوور بکەوێتەوەو واز لەو دەردەکوشندە بهێنێت.



ئا/ دانا فوئاد حەمە صاڵح

کێشکردنی ترس

لەبەر ئەوەی جوانترینو هەروەها دڵەراوکێترین (ئەندێشەکان) زۆرترین کاتەکانی ژیانی ئێمە بەخۆیانەوە سەرقاڵ دەکەن، کەواتە ئێمە هەر ئەم ئەندێشانە بەرەو لای خۆمان دەکێشین، لەو کاتەدا کەبەخۆمان دەڵێین: (نامەوێ ئەم کراسە تازەیە پیس بکەم)، قەڵەم جافەکەتان پەڵەیەکی شینی گەورە لەسەر گیرفانەکەی دروستدەکات.

تائێستا چەند جار گوێتان لەم قسەیە بووە کە: من حەوت ساڵ ئۆتۆمبیلێکی شەقو شرم لێخوری یەك جاریش دەعمم نەکرد، بەڵام لەگەڵ ئەوەی کە ئۆتۆمبیلە نوێکەم لەکۆمپانیاکە وەرگرت، خەڵك خۆیان دەکێشا بە پاش یان بە پێشی ئۆتۆمبیلەکەمدا یان لەملاو لای شەقامەکەوە دەریان دەپەڕاندم.

ژنێك دەیگوت: (لەماوەی پێنج ساڵی رابردودا، توشی پێنج رووداوی قورسی ئۆتۆمبێل بووم، ئەو دانی بەوەدانا کەئەوەندە بیری لای ترسی روودانی کارەسات بووە تا بووەتە هۆی توش بوونی ئەو روداوانە).

تەنانەت ئەگەر بەخۆمان بڵێین: (من نامەوێ فلانەشت رووبدات) بەڵام بەرەو لای ئەو شتە کێش دەکرێین. چونکە مێشك تەنیا دەتوانێ بەرەو لای شتەکان بچێت توانای دورکەوتنەوەی لەوان نیە.

دەتوانین لەتەواوی بوارەکانی ژیاندا بۆنموونە هەژاریو مەزاجی نەخۆش ئاساشدا، کاریگەری ئەم بنەمایە ببینین.

بەشێوەیەکی گشتی ئەگەر ئێمە بەردەوام بیرلە رووداوە خراپەکان بکەینەوەو شتیان لەسەر بخوێنینەوە لێیان بدوێین، بمانەوێو نەمانەوێ بەرەو لای ئەوان دەکێشرێین.

ڕێرەوی جوڵانی کەسە سەرکەوتووەکان بەرەو لای سەرکەوتنە. لەکاتێکدا هەوڵو تەقەلای شکستخواردووەکان راکردنە لەشکست.

ئەگەر تەنیا بنەمایەکی دەروونی هەبێ کەبتوانێ لەکەسێکی شکستخواردوو کەسێکی سەرکەوتوو دروست بکات ئەمەیە کە (بیری خۆتان لەسەر ئەو شتە چڕ بکەنەوە کە دەتانەوێت).

بەگشتگیرکردنی ئەم بنەمایە دەگەین بە بنەمایەکی تازە بەناوی "ترسی لەدەستدان".

کاتێك ترسی ئەوەمان هەیە شتێك لەدەست بدەین، خۆمان ئامادە دەکەین ئەوشتە لەدەست بدەین ئەمە سەبارەت بەهاوسەر، دۆست، جزدانی پارە، پێشبرکێی تێنسو هەموو شتێکی تر راستە. ئەم یاسایانە هەر بەو هێزو وردەکاریانەوە بەسەر پەیوەندییە مرۆییەکانیشەوە حوکم دەکەن. کاتێك دەترسین عەشقو سۆزی کەسێك لەدەست بدەین، خێرا لەگەڵ مەترسی لەدەستدانی ئەودا بەرەو روو دەبین. بنەماکە بەم جۆرەیە: (بیر لەو شتە بکەنەوە کەهەتانە، چێژ لەبوونی ئەو شتە وەرگرن، مەترسە لەوەی لەدەستی بدەن) تا لە ئێستادا بژین. ترس لە لەدەستدان، نابێتە لە ئێستا ژیان بەڵکو بەمانای لەداهاتوودا ژیان کردنە.



خوێندن بۆ سپارکی کارێکی زۆر قورس بوو

وەرگێڕانی لە تورکییەوە: دەرناخ ڕەووف

لە قوتابخانەی سەرەتاییدا لە هەموو وانەکانییدا خراپ بوو. کاتێك چووە ناوەندی لە وانەی فیزیادا سفری هێنا بوو. لە زمانی لاتینیو ئینگلیزیو وانەی بیرکاریشدا بەهەمان شێوەبوو. لە وەرزشیشدا کە نەیدەوت باشە. سەرکەوتوو بوو لە چوونە ناو تیپی (گۆلف)ی قوتابخانەکەیان. لە وەرزەکەدا لە گرنگترین یاریدا خراپبوو و شکستی بەدەستهێنا، لەم یارییەدا بە هەمان شێوە هاورێکانیشی خراپ یارییان دەکرد. کاتێك سپارکی گەیشتە تەمەنی لاوی نەیدەتوانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی ڕێکوپێك بکات. لە ڕاستییدا ناتوانیین بڵێین کە هاورێکانی قوتابخانەی رقیان لێی بوو، بەڵام هاورێکانی ناو پۆلی ئاگایان لێی نەبوو، ئەویان بەکەسێکی جیا هەژمار دەکرد. ئەگەر یەکێك لە هاورێکانی لە دەرەوەی پۆلدا سڵاوێکی لێ بکردایە تۆشی گومانو سەرسورمان دەهات، چونکە بەلایەوە سەیر بوو یەکێك سڵاوی لێبکات. لەبیرکردنو خۆدوورخستنەوە لە سپارکی کارێکی مەحکوم بوو، ئەم کارە هەم لای خۆیو هەم لای سەرجەم هاورێکانی ئاشکرا بوو، لە ڕاستیدا سپارکی کەسێکی زۆر بێ فیزو سادە بوو.

پاشان شتێکی زۆر گرنگ هەبوو بۆ سپارکی کە ئەویش وێنەکێشان بوو، ئەو شانازی دەکرد بەخۆیەوە لە هونەرەکەیدا. بەڵام کەس ڕێزو تەقدیری بۆ ئەم کارەی سپارکی دانەدەنا. لە کۆتا ساڵەکانی دوا ناوەندیدا پێشانگایەکی ساڵانە کرایەوە ئەمیش چەند وێنەیەکی کێشاو بردی بەڵام وێنەکانی وەرنەگیران، سەرەڕای ئەمەش ئەوەندە لە تواناو لێهاتوویی خۆی ڕازیبوو بڕیاریدا ببێتە نیگارکێش. کاتێك قۆناغی دواناوەندی تەواوکرد نامەیەکی نارد بۆ ستۆدیۆکانی (واڵت دیزنی) ئەوانیش داوای کێشانی وێنەیەکیان لێکرد لە بارەی بابەتێکەوە کە لەلایەن خۆیانەوە دیاریکرابوو، هەروەها داوای کێشانی چەند وێنەیەکی تریان لێکرد. سپارکی وێنە داواکراوەکەو وێنەکانی تریشی بەشێوەیەکی زۆر وردەکارییانە ئامادە کرد. لەکۆتاییدا لە ستۆدیۆکانی دیزنییەوە وەڵامێك هاتەوەو کارەکانی سپارکییان ڕەتکردەوەو بەدڵیان نەبوو، لەژیانیدا جارێکی تر شکستی خواردو سەرکەوتن پشتی تێکرد.. سپارکی دوای ئەم شکستەو بێ ئەنجامی کارەکەی هەر کۆڵی نەداو ئەم شکستەی کرد بە ئەزموونێك بۆ ژیانی خۆی، بۆیە بڕیاریدا کە چیرۆکی ژیانی خۆی لە شێوەی داستانێکی کاریکاتێریدا لەسەر کتێبێك بەچاپ بگەیەنێت.

وێنەی خۆی لەشێوەی بچووكو بێ توانایىو هەمیشە شکست خواردوویەکی بەردەوامدا کێشا، پاشماوەیەکی کەم ئەم کەسایەتییە بەدونیادا بڵاوبۆوەو ناوبانگێکی گەورەی دەرکرد.

ئەو کەسەی کە هەمیشە شکستی دەخواردو کارەکانی قوتابخانەی هەمیشە بەشێوەیەکی نارێك بوو ئەو کەسە «چارلز سکەڵتز» بوو.



هەردی غازی

گوڵێك وانەمان پێ دەڵێتەوە!

هەڵوانو سەهەند بەوێنەی دوو كۆتری سپی.. سپی تر لە بەفر.. بەرەو رووی باخچە خنجیلانەو سەوزەكەیان رۆیشتن.. پۆشاكی سپی ئەمانو سەوزی باخچەكە وێنەیەكی ئەفسوناوی پەخشی ئەو ناوچەیە دەكرد.. كە دەتبینین واتدەزانی بەفرو گوڵەكان پێكەوە سەما دەكەن.. هەڵوان بەرەو رووی گوڵەباخەكەی دایكی رۆیشت، ئەوەی دوای مەرگی بۆی بەجێ هێشتبوو.. هەموو هێزی خۆی لە هەڵمژینی بۆنی گوڵە سورەكەیدا بەكار هێنا.. رووی كردە سەهەندو بەوێنەی نەرمەباران كەوتە دوان: باشە سەهەند گوڵ لە هەمو جێگەیەك وەك یەكە؟ سەهەند وەك سەركردەیەكی خۆراگر: بەڵێ بە باوەربەخۆبوونەوە، سەیرێكی گوڵەكەی كردو رێژنەی وشەكانی داباراین: هاورێكەم! گوڵ لەهەموو جێگەیەك هەر گوڵە.. فەرمانی سەرەكی زۆربوونو هێڵانەوەی توخمو جۆرەكەیەتی.. هەڵوان قسەكانی بە هاورێكەی بڕیو پرسی: ئەی ئەمە مانای چییە؟

سەهەند بەمجۆرە وەڵامی دایەوە: یەكێك لەماناكانی ئەوەیە.. ئەمانە هەموویان لەیەك كارگەوە بەرهەم هێنراون، مانای بوونی یەك بەدیهێنەرە.. ئەم گوڵە مۆری ئەو بەدیهێنەرەیە كە لە لاپەرەی ئەم درەختەی داوە، ئەم درەختەش دیسان مۆری ئەو بەدیهێنەرەیە لەم سەوزاییەی داوە!

هەڵوان بەم وەڵامە كەوتە نێو دەریای بیرو خەیاڵەوە، دەستی بە رووی گوڵەكەدا دەهێنا، لە پڕ دەستی ترازاو بەر دڕكی سەر روومەتی قەدی درەختەكە كەوتو دەستی خوێنی لێهات.. سەهەند دەستە ئاوریشمینەكانی لە گوڵەباخەكە نزیك كردەوەو بەلاكەی تریشی پەنجە گەورەی دەستی راستی یەكێك لە دڕكەكانی لاركردەوەو بەریدایەوە.. هەڵوان سەری لەمە سورماو لە هۆكارەكەی پرسی: سەهەند لێوەكانی لەراندەوەو ئەم وشانەی لێهاتە دەر: لە رووەكزانیدا هاتووە دڕكی سەر گوڵەباخ لە رووكەشی قەد (بەرگی دەرەوە) دروست دەبێت! ئەمەش وانەیەكی مەعنەویمان بەزمانی حاڵ پێ دەڵێت، دەڵێ: مرۆڤەكان! گەر هاورێیەكتان هەبوو.. وەك گوڵ بوو.. رازاوەو بۆنخۆش (واتە:جوانكردارو سود بەخش).. گەر جارێك هەڵەیەكی كرد، ئەوە هەرگیز لەدڵییەوە نیە، بەڵكو ئەوە بارێكی دەرونی تایبەتو كاتییە وای لێكردووە ئەو هەڵەیە بەرامبەر تۆ یاخود بەرامبەر كەسێكی تر بكات، باوەری وای لێنەكردووە ئەو كردارە هەڵەیە بكات.. بۆیە ئێوە میهرتان هەبێتو پێی بڵێن: بوراوی ئازیزەكەم! تۆ هەر رێزداری لای منو خۆشم دەوێیت!

لەسنگی ئەم كورتە چیرۆكەدا با فێرببین:

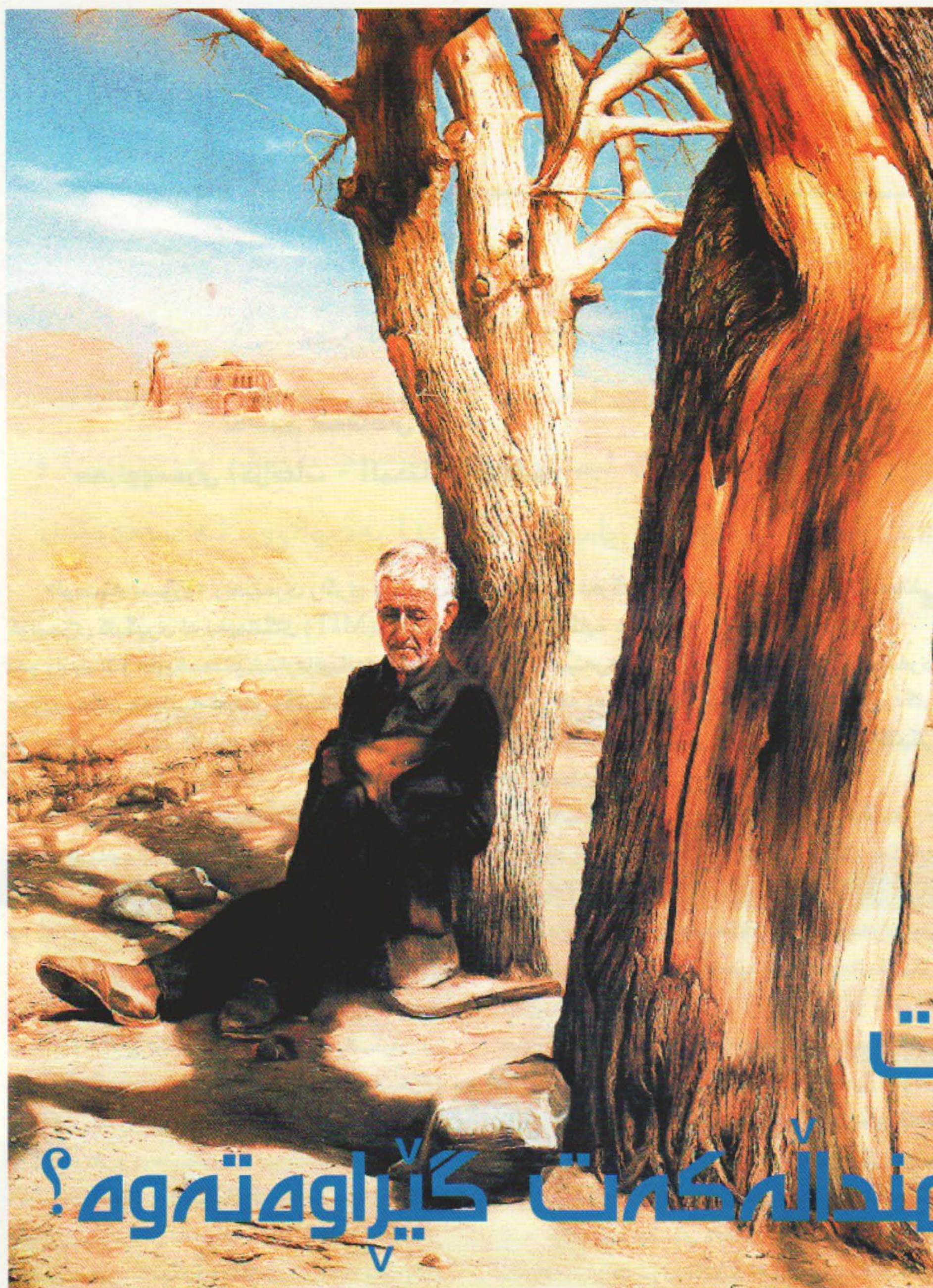
★ بە سادەیی لە شتەكانی دەوروبەرمان نەروانین، با چەند پرسیارێ لە بارەیانەوە بكەین.. بۆ هەیە؟ مانای چییە؟ لە كوێوە هاتووە؟

★ كەسێك زۆرترین چاكەت لەگەڵ بكات، ئەوە مافی ئەوەی لەسەرت هەیە كە چاوپۆشی لێبكەیت، لەكاتی كردنی كردارێكی نادروستدا بەرامبەر بە تۆ.

★ با یەكترمان خۆش بوێت.. بۆ ئەوەی بە خۆشەویستانمان بگەین!

ئەم چیرۆکەت بۆ منداڵەکەت گێڕاوەتەوە؟

مافناس: هێمن محەممەد عەلی



له دێر زەماندا دارسێوێکی گەورە هەبوو... منداڵێکی بچوکیش هەبوو، کە هەموو رۆژێك لە نزیك ئەو دارەوە یاری دەکرد... لە سێوی درەختەکەی دەخواردو بەسەریدا سەردەکەوتو لە ژێریشیدا دەنووست... منداڵەکە دارەکەی زۆر خۆشدەویستو درەختەکەش منداڵەکەی زۆر خۆشدەوویست... چەند ساڵێك تێپەڕیو منداڵەکە گەورەبوو، وەکو جاران زۆر نەدەهات یاری لەگەڵ درەختەکەدا بکات... رۆژێك منداڵەکە بە غەمبارییەوە هات بۆ لای درەختەکە... درەختەکەش پێی وت: وەرە یاریم لەگەڵ بکە... منداڵەکەش وتی: من وەکو جاران منداڵ نیمو لەگەڵ درەختیشدا یاری ناکەم، هەندێك پارەوپولم پێویستە تاوەکو یارییەکی پێبکرم... درەختەکە وتی: بەداخەوە من هیچ پارەو پولێکم نییە، بەڵام دەتوانیت سێوەکانم بڕنیتو پاشان بیفرۆشیتو پارەت دەست بکەوێتو بە پارەکەی یاری پێ بکریت... خۆشی باڵی بەسەر منداڵەکەدا کێشاو هەستا بە لێکردنەوەی سێوەکانو بە دڵ خۆشییەوە رۆیشت... منداڵەکە دوای ئەوەی هەموو سێوەکانی لێکردەوە، ئیتر نەگەڕایەوە... درەختەکەش زۆر دڵتەنگو غەمبار بوو... پاش چەند ساڵێك منداڵەکە بوو بە پیاوو هات بۆ لای درەختەکە... درەختەکەش زۆر خۆشحاڵ بوو پێی وت: وەرە یاریم لەگەڵ بکە... پیاوەکە وەڵامی دایەوەو وتی: ئەوندە کاتم نییە تا لە یاریدا بە فیڕۆی بدەم، پێویستە کار بکەم بۆ ئەوەی بژێوی بۆ خانەوادەکەم پەیدا بکەم... هەروەها دەمەوێت خانوویەك دروست بکەم، بۆ ئەوەی تیایدا بژیم... ئایا دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟ درەختەکە وەڵامی دایەوەو وتی: بەداخەوە شوێنو جێگەم نییە، بەڵام دەتوانیت هەموو لقەکانم ببڕیت، بۆ ئەوەی خانووی پێ دروست بکەیت... منداڵەکەی جارانو پیاوەکەی ئێستا رووخساری گەشایەوەو هەستا بە بڕینەوەی لقەکانی درەختەکەو بە خۆشحاڵییەوە گەڕایەوە... درەختەکەش بە دڵخۆشی پیاوەکە زۆر خۆشحاڵبوو... پیاوەکە دیسانەوە وەك رۆیی نەهاتەوە... درەختەکە جارێکی تر بە تەنها مایەوەو خەم دایگرتەوە... لە هاوینێکی گەرمدا پیاوەکە گەڕایەوە بۆ لای درەختەکە، درەختەکەش زۆر خۆشحاڵبوو پێی وت: وەرە یاریم لەگەڵ بکە...پیاوەکە وتی: پیر بوومو دەمەوێت کەمێك پشوو بدەم... ئایا دەتوانیت کەڵەکێك (بەلەمێکی بچووك)م پێ بدەیت؟ درەختەکە وتی: بە داخەوە کەڵەکم نییە، بەڵام دەتوانیت لە کۆتەرەکەم کەڵەکێك دروست بکەیتو بەسەر ئاودا پێی بڕۆیتو شادو کامەران بیت... پیاوەکە هەستا قەدی دارەکەی بڕیو کەڵەکێکی لێ دروستکردو بەسەر ئاودا پێی رۆیشتو تا ماوەیەکی زۆر نەگەڕایەوە... بۆ دوا جار پاش ساڵانێکی زۆر پیاوەکە گەڕایەوەو درەختەکە پێی وت: بەداخەوە کوڕەکەم هیچ شتێکم بە دەستەوە نییە تا پێت ببەخشم... سێویشم لە لانییە تا بیخۆیتو قەدیشم نەماوە تا بەسەریدا سەرکەویتو یاریم لەگەڵ بکەیت... پیاوەکە وتی: گرنگ نییە، ددانەکانم توانای سێو خواردنیان نەماوەو بە تەواویش پیر بوومو توانای یاریکردنم نەماوە... درەختەکە بە چاوی پڕ ئەسرینەوە وتی: بەراستی من ناتوانم هیچ شتێکت پێ ببەخشم، تەنها شتێك کە ماومە رەگە مردووەکانمە... پیاوەکەش وتی: دوای ساڵانێکی زۆر، زۆر هیلاكو ماندووم، درەختەکەش وتی: زۆر باشە رەگی داری بە تەمەن شوێنێکی چاکە بۆ پشوودان، وەرە نزیکمو لە لام دانیشە... پیاوەکە بەرامبەری دانیشتو زەردەخەنە کەوتە سەر لێویو فرمێسکی کامەرانی چاوەکانی پڕکرد...

ئەو درەختە نموونەی دایكو باوکە... کاتێك کە منداڵین حەز دەکەین یارییان لەگەڵ بکەین، کاتێکیش گەورە دەبین وازیان لێ دەهێنینو پشتیان تێ دەکەینو سەردانیان ناکەین، مەگەر کاتێك نەبێت کە پێویستمان پێیان بێتو بکەوینە ناو کێشەیەکەوە، لەگەڵ ئەوەی هەرچییەك روو بدات، دایكو باوك بۆ خۆشبەختی منداڵەکانیان ئامادەن هەموو شتێك ببەخشن... لەگەڵ ئەوەشدا هەڵسوکەوتی پیاوەکە لەگەڵ درەختەکەدا زۆر دڕندانە بوو... زۆربەشمان بەهەمان شێوە هەڵسوکەوت لەگەڵ دایكوباوکماندا دەکەین...

لە نێوان ڕاهێنان و تێکداندا

نەسیم سەمادی
سەرنووسەری (خلاصات - المختار - علاقات)

«لیستە سۆرۆ» ڕاهێنەری ڕاگری پێشووی کۆلێژی کارگێری لە پەیمانگای (MIT) دەڵێت: ئەو زانستو ماریفەتو شارەزاییانەی داهاتە مرۆییەکان هەیانە لەهەر وڵاتێکدا، بریتییە لە تەنها چەکێك کە ئەو وڵاتە لەگەڵ وڵاتانی جیهاندا کێبەرکێی پێدەکات.

«توم بیترز»یش دەڵێت: هەرچەندە سەرف بکەین لە ڕاهێناندا، هێشتا زیادەڕەویمان نەکردووە، چونکە ڕاهێنان تەنها خزمەتگوزارییەکە ناتوانین بە ئاسانی ئەوەی دەمانەوێت دەستەبەری بکەین.

ئێمە ڕاهێنانو مەشقکردن بە شتێکی زیادە دەزانین، لە کاتێکدا ئێمە بۆ ئەوە مەشق بە فەرمانبەرەکانمان دەکەین تا پشتیان پێ ببەستین، چونکە ناتوانین پشت بەو فەرمانبەرانە ببەستین کە ڕانەهێنراون.

ڕاهێنانو مەشقکردن پێویستە بۆ دەزگاکان زیاتر لە تاکەکان، کاتێکیش لە داهاتە مرۆییەکاندا کاری وەبەرهێنان ئەنجام دەدەین، هەوڵی گۆڕینی ئاکار دەدەین، کاتێکیش ئاکاری تاکەکان دەگۆڕین، کەسێتی دەزگاو ڕۆشنبیریو ئاکاری ڕێکخستنی ئەو دەزگایە دەگۆڕین.

ڕاهێنەری ئاسایی تەنها قسە دەکات، ڕاهێنەری باش ڕاڤە دەکات، ڕاهێنەری ناوازەش زانیارییەکان ڕوون دەکاتەوەو خۆشی بە شێوەیەکی پراکتیکی ئەنجامیان دەدات.

ڕاهێنەری مەزنیش ئیلهام بەخشە، بە داخەوە زۆربەی ڕاهێنەرەکان لە قۆناغی یەکەمو دووەمدا وەستاون.

ئەوەی مایەی سەرنجە کۆمەڵێك ڕاهێنەری دیار پەیدابوون لە وڵاتانی عەرەبیداو لە مەودای کاتێکی کورتدا، ئەمەش کارێکی دڵخۆشکەرەو دەمێکە چاوەڕوانمان دەکرد، بەڵام بە داخەوە پێویستی بازارو ڕەواج پەیداکردن فاکتەرێك بووە بێ ئەوەی ئەم ڕاهێنەرانە بگەڕێن بە شوێن کرینی بڕوانامە بە چەند هەزار دۆلارێك بێ ئەوەی شتێکی نوێی لێوە فێرببین، یەکێك لە هۆکارەکانیش ئەنتەرنێتە کە چەندین زانکۆی وەهمی تێدایەو خەڵکیش ئارەزوویان لە ناوی دکتۆرە لە پێش ناوەکانیانەوە وەك سیمایەك بۆ شارەزاییو ناوازەیی!

یەکێك لەوانە کە بڕوانامەیەکی لە «ژمێریاری»دا هەیە، گوتی، بڕوانامەیەکم لە کارگێڕیداو دبلۆمیشم لە بازارسازیداو دکتۆرایشم لە داهاتی مرۆییدا هەیە، بەڵام هەرگیز جارێك نەیگوتووە، ئەو بڕوانامەیەی لە چ زانکۆیەك بەدەست هێناوە!!

چونکە شەرم دەکات لە ناوو شوێنی ئەو زانکۆیە، ئەم بڕوانامە دروستکراوانەش تەنها لەو دەزگا بیرۆکراسیانەدا بەکاردێت کە هەڵسەنگاندنی ڕاهێنەر تەنها بە بڕوانامە دەکەن نەك بە شارەزاییو لێهاتوویی! پێویستە لێرەدا ئاماژە بە چیرۆکی بەڕێوەبەرێکی گەورەی فرۆشیاری بکەین کە کاتێك لێیان پرسی ئاخۆ لە چ زانکۆیەك دەرچووە؟ ئەویش لە وەڵامدا گوتی: (٤) ساڵ! کەواتە گرنگ بڕوانامە نییە، گرنگ کەسایەتی ئەو ڕاهێنەرەیە، ئەمەش مەبەستی «براهالاد»ە، خاوەنی کتێبی (بەڕێوەبردنی ئاییندە) کە دەڵێت: کەسایەتی هەموو شتێکە.

سەندیکای رۆژنامەنووسانی کوردستان



ژمارە: (١٠١)
رۆژ: ١٧ / ٣ / ٢٠٠٩

تۆماری یاسایی

بەپێی برگەکانی (1، 2، 3، 4، 5، 6) لە ماددەی (3)ی یاسای رۆژنامەگەریی لەکوردستان ژمارە (35)ی ساڵی 2007 کە لە 2008/9/22 بریاری لەسەر درا، پاش ئەوەی کە دەرکەوت رۆژنامە/ گۆڤاری (بریار) کە خاوەن ئیمتیازی (مسعود طاهر یونس) و سەرنووسەرەکەی (عادل محمد علی)، مەرجە یاساییەکانی تێدا بەدیهاتووە، لە سەندیکای رۆژنامەنووسانی کوردستان بە ژمارە متمانەی (١٠١) تۆمار کرا..



فەرهاد عەونی
نەقیبی رۆژنامەنووسانی کوردستان
هەولێر ١٧/ ٣/ ٢٠٠٩